Методическая разработка Маркеловой Н.Д., воспитателя группы раннего возраста на тему:

*«Здоровьесберегающие технологии,*

*используемые в группе раннего возраста в соответствии с ФГОС ДО».*

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В.А. Сухомлинский утверждал, что «…забота о здоровье ребёнка - это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил… и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества». Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

*Цель* здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

 обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателя и валеологическому просвещению родителей

*Формы организации здоровьесберегающей работы:*

* физкультурные занятия;
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры;
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
* двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* физические упражнения после дневного сна;
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные прогулки;
* физкультурные досуги;
* спортивные праздники;
* оздоровительные процедуры в водной среде.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:*

* + медико-профилактические;
	+ физкультурно-оздоровительные;
	+ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
	+ здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагога дошкольного образования;
	+ валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

*Медицико-профилактические здоровьесберегающие технологии в ДОУ*

* обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств;
* технологии профилактики заболеваний;
* углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
* отслеживание характера течения хронической патологии;
* реабилитация соматического состояния здоровья;
* противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
* витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты);
* санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные технологии*

направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание КГН;
* беседы;
* спортивные праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки.

*Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагога*

технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагога группы раннего возраста, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

*Валеологическое просвещения родителей*

это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

*Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:*

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
* Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения |
| Технологии сохранения и стимулирования здоровья |
| Динамические паузы(физкультминутки) | Во время занятий по мере утомляемости детей  | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ использую элементы спортивных игр. |
| Релаксация         | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы         |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла. | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса         |
| Гимнастика пальчиковая | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)         | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки  | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога         |
| Гимнастика дыхательная         | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.         |
| Технологии обучения здоровому образу жизни |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз –в групповой комнате  | Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение         |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму         |
| Коррекционные технологии |
| Технологии музыкального воздействия         | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач  | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка         |
| Технологии коррекции поведения         | Сеансами по 10 мин.  | Проводятся по специальным методикам . Занятия проводятся в игровой форме. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по  | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. |

*Этапы  внедрения здоровьесберегающих технологий*

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
3. Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
4. Освоение педагогом методик и приёмов здоровьесбережения.
5. Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для детей раннего возраста и взрослых.
6. Работа валеологической направленности в родителями.

*Система здоровьесбережения в группе раннего возраста:*

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

*Направления работы по здоровьесбережению в в группе раннего возраста*

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у воспитанников и родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в группе.

*Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников и родителей .
2. Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс.
3. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
4. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в группе и семье;
5. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* + приобщение детей к физической культуре
	+ использование развивающих форм оздоровительной работы.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

 Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю  невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагога и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

*Десять золотых правил здоровьесбережения:*

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!