Доклад « Использование здоровьесберегающих технологии в ДОУ»
Валиевой Марии Назир кызы.

Важная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т. д. По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)

подвижные и спортивные игры

контрастная дорожка, тренажеры

2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.

утренняя гимнастика

физкультурные занятия

спортивные развлечения, праздники

3 группа Технологии музыкального воздействия.

музыкотерапия

сказкотерапия

4 группа Технология коррекции поведения.

Таким образом, в нашем детском саду в каждой группе оборудован *«Уголок здоровья»*. Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т. д.,так и нестандартным оборудованием для :

— ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов где происходит массаж стопы ног.

— развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Поставленные цели и задачи я успешно реализую на практике:

— динамические паузы я провожу во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Релаксация.

Гимнастика пальчиковая проводится с детьми ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий.

Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ.минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика бодрящая ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам.

Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю. Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Технология воздействия через сказки *(сказкотерапия)*

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Технологии музыкального воздействия. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.

— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении,являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.