Доклад «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Воспитатель: Субракова Ольга Александровна**  
МБДОУ *«Детский сад «Ёлочка»*

Абакан – 2017г.

Актуальная 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.

Что же такое **здоровье**? Обратимся к *«Словарю русского языка»* С. И. Ожегова: *«Правильная, нормальная деятельность организма»*. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения *(ВОЗ)* говорится, что **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

бассейн

точечный массаж

спортивные развлечения, праздники

День **здоровья**

СМИ *(ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)*

3 группа **Технологии** музыкального воздействия.

музыкотерапия

сказкотерапия

библиотерапия

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.

— массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого педагоги используют различные массажеры, в том числе и самодельные — напальчник с пуговицами.

— массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, нашитые шпульки от ниток, фломастеры.

-ежедневной после сна **оздоровительной** гимнастики босиком под музыку.

**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, 1 раз в неделю на свежем воздухе *(если позволяют погодные условия)*.

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.

Так же с детьми проводятся разные виды закаливания:

— ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.

— обширное умывание.

— ходьба по массажным коврикам.

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.

— родительское собрание;

— папки-передвижки;

— семинары-практикумы;

— круглый стол;

-анкетирование;

— совместные акции: спортивные праздники, дни **здоровья**; памятки, буклеты из серии *«Пальчиковая гимнастика»*, *«Как правильно закаливать ребенка?»*, дни открытых верей;

-обучение родителей приемам и методам **оздоровления детей***(тренинги, практикумы)*.

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.

Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение **здоровьесберегающих технологий** в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального **здоровья**.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Волошина Л. Организация **здоровье** сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

2. Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание **здоровье** сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.

3. Новые **здоровье сберегающие технологии** в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187.