

1.2 Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.



Отчёт об использовании здоровьесберегающих технологий

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление здоровья детей. Это объясняется тем, что к детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – 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.

Основная цель моей работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом.

Задачами являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности использую валеологические приемы для мотивации к здоровому образу жизни; использую ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, использую различные виды **современных здоровьесберегающих технологий** :

- **медико-профилактические** (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т. д.);

- **физкультурно-оздоровительные** (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т. д.)

- **валеологическое образование родителей** (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

- **здоровьесберегающее образование детей** (формирование валеологических знаний и навыков, первичная профилактика рисков опасных для здоровья (курение, алкоголь)).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Система работы по здоровьесбережению воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств. Считаю, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности. В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие технологии :

Технологии обучения здоровому образу жизни :утренняя гимнастика; гимнастика после сна, непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре;

Технологии сохранения и стимулирования здоровья :

стретчинг

гимнастика для глаз;

релаксация;

физминутки;

пальчиковая гимнастика;

дыхательные упражнения;

прогулки;

совместным мероприятиям родителей с детьми,
самомассаж.

Коррекционные технологии (частично) :

фонетическая ритмика

сказкотерапия;

коррекция плоскостопия.

Одной из основных задач на протяжении последнего года, над которой я работала - *является воспитание здорового ребёнка*, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства. В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», беговая дорожка, мишени для попадания в цель, для формирования двигательных умений и навыков.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой утренней гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий.

Одна из методик, которую я использую - *игровой стретчинг*. Автором методики является Е. В. Сулим. Для чего же нужен игровой стретчинг и на что он направлен?

Игровой стретчинг - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Кракатам»; игры с

прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Также в своей работе я стремлюсь использовать *коррекционные технологии*. К ним относятся:

- 1) Технологии музыкального воздействия
- 2) Артикуляционная гимнастика.
- 3) Сказкотерапия.
- 4) Библиотерапия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Фонетическая ритмика.

Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы. Одним из новых видов коррекционной технологии в нашей группе является фонетическая ритмика. Дети обучаются сознательному регулированию движений при выполнении упражнений, которые сопровождают произнесение звуков и слогов с этими звуками. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи. Речь активно начинает формироваться, когда движения пальцев рук ребенка достигают достаточной силы и точности. Следовательно, коррекционная работа выстраивается в направлении от движения к речи, что с успехом реализует фонетическая ритмика, сочетающая в себе три компонента: эмоциональный, двигательный и речевой.

Для поддержания психоэмоционального здоровья детей используется *сказкотерапия*. Работа идет на внутреннем подсознательном уровне.

Дети освобождаются от страхов, агрессии, тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальней комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные

обстоятельства, использую гибкий подход к детям. Часто болеющие дети и дети, имеющие медотвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение щадящего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Для эффективности работы по оздоровлению детей разработала и использую программу «Здоровье»

Периодически пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности. Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй. Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна.

Большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. Родители помогают организовывать спортивные развлечения для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, умелые». Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых,

соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Старший дошкольный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в старшем дошкольном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно, как они приобретают новые знания. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником – примером. Профилактика наркомании, алкоголизма и табакокурения, возможна при наличии открытого общения и доверительных отношений в семье: уважение к личности ребенка, с открытого общения и взаимопонимания. Только тогда профилактические мероприятия дадут результат. Не менее важной задачей является также преодоление защитной позиции родителей – отрицания возможности приобщения своих детей к табаку, алкоголю и наркотикам

Для первичной профилактики провожу разные беседы о последствиях курения и употребления алкоголя, мероприятия, вернисаж детского рисунка и совместных работ с родителями «Мы растём здоровыми», стенды и папки–передвижки: «Дети и наркотики», «Алкоголь и табак и дети несовместимы», «Почему это опасно»

Таким образом, применяя здоровьесберегающие технологии в своей работе, я достигла следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей.
- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).
- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе (за последний год в среднем на 10 % и соответственно повышение процента посещаемости).

Я считаю, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Воспитатель МКДОУ
«Детский сад «Солнышко» с.Каякент:

Пашукова Р.А

Заведующая МКДОУ
«Детский сад «Солнышко» с.Каякент:

Мусаева Б.Э.