

Консультация для воспитателей «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - **совокупность знаний и способов деятельности.**

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий *обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

В России у детей до семи лет среди заболеваний занимают: 1 место - заболевания органов дыхания; 2 место - инфекционные и паразитарные болезни; 3 место - болезни нервной системы и органов чувств; 4 место - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

Критерии оценки здоровья:

- Уровень работоспособности.
- Оценка наличия вредных привычек.
- Выявление физических дефектов.
- Оптимальный двигательный режим.
- Рациональное питание.
- Закаливание и личная гигиена.
- Положительные эмоции.
- Социальное благополучие.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Формы занятий:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создание здоровьесберегающей среды.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, логоритмика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы :

- солнечные и воздушные ванны,
- водные процедуры,
- фитотерапия,
- ингаляция.

3. Гигиенические факторы :

- выполнение санитарно-гигиенических требований,
- личная и общественная гигиена,
- проветривание,
- влажная уборка помещений,

- соблюдение режима дня
- соблюдение питьевого режима

Методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Существуют следующие приемы:

1. Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).
2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж, стретчинг, упражнения для профилактики плоскостопия, профилактики зрения и др.)
3. Стимулирующие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).
4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

Здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

С учетом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»):
«**Жаворонки**» - рано просыпаются, но и рано ложатся спать, высокоактивны днем;
«**Совы**» - просыпаются поздно, ложатся поздно, высокоактивны ночью.
«**Голуби**» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно, и режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Существует 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!**

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Занятия проводятся индивидуальные и групповые (физкультурные занятия).
Существуют **следующие формы работы:**

утренняя гимнастика,
гимнастика до занятий в детском саду,
физкультминутки на занятии
подвижные игры
развлечения,
соревнования
и др.

Цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Какие здоровьесберегающие технологии можно и нужно использовать в дошкольных учреждениях?

1. **Зрительная гимнастика** (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости)
2. **Физминутки** (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения)

- 3. Пальчиковые игры** (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики)
- 4. Дыхательная гимнастика** (проводится 1-2 раза в день на утренней гимнастике и физкультурном занятии или прогулке для восстановления дыхания и с целью укрепления дыхательной мускулатуры)
- 5. Упражнения для коррекции плоскостопия** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы)
- 6. Упражнения для коррекции и укрепления осанки** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии -для профилактики нарушения и укрепления осанки)
- 7. Гимнастика пробуждения** (проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости)
- 8. Массаж и самомассаж** (проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии для положительного воздействия на все органы и системы)
- 9. Стретчинг** (проводится 1-2 раза в месяц на физкультурном занятии для растягивания и эластичности мышц)
- 10. Логоритмическая гимнастика** (проводится на утренней гимнастике, физкультурном занятии для коррекции речи и движения)
- 11. Подвижные игры и игры-эстафеты** (проводятся на физкультурном занятии и на прогулке для поддержания необходимого двигательного режима)
- 12. Закаливающие процедуры** с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия – хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, купание под душем и обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегченной одежде(трусики – майка), летняя инсоляция на прогулке до 11 час.утра)