

«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДОУ»

Макеева Вера Михайловна

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Основными компонентами здорового образа жизни являются: правильное питание; рациональная двигательная активность; закаливание организма; развитие дыхательного аппарата.

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

- 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 другие);
 - Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.
- Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- физкультурно-оздоровительные,
- технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
- работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,
- работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,
- здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

1. развитие физических качеств;
2. контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
3. формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
4. воспитание привычки повседневной физической активности;
5. сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;

6. создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
7. обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

1. Стретчинг
2. Ритмопластика
3. Динамические паузы
4. Подвижные и спортивные игры
5. Релаксация
6. Технологии эстетической направленности
7. Гимнастика пальчиковая
8. Гимнастика для глаз
9. Гимнастика дыхательная
10. Гимнастика бодрящая
11. Гимнастика корректирующая
12. Гимнастика ортопедическая
13. Физкультурное занятие
14. Коммуникативные игры
15. Занятия из серии «Здоровье»
16. Самомассаж
17. Точечный массаж
18. Биологическая обратная связь (БОС)
19. Арттерапия
20. Технологии музыкального воздействия
21. Сказкотерапия
22. Технологии воздействия цветом
23. Технологии коррекции поведения
24. Фонетическая ритмика.

Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа. Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое

осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Кроме подвижных игр, в детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Степ-аэробика является одной из разновидностей аэробики, получившая в последние десятилетия огромную популярность в мире. Её основное отличие в том, что танцевальные и общеразвивающие упражнения выполняются со специальными платформами - «степами».

«Степ» - в переводе с английского буквально означает «шаг», отсюда и само определение степ - аэробики - «шаговая аэробика». Внешне аэробика представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, а так же различных циклических движений невысокой интенсивности, рассчитанных на длительное выполнение. Однако, главное в аэробике, разумеется не внешний эффект. Высокая двигательная активность обеспечивает повышенное содержание кислорода, проникающего в кровь и через сердечно - сосудистую систему в мышечные ткани, что и даёт оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает хорошее настроение.

Степ - аэробика уникальна в своём роде, поскольку развивает и укрепляет все функции и системы организма, развивает выносливость и работоспособность, гармонично вырабатывает красивые, выразительные и точные движения, эффективно выполняя оздоровительные функции в воспитании детей. Для дошкольного возраста в основном используется оздоровительная степ-аэробика. Её цели - общее оздоровление организма, профилактика и коррекция нарушений, укрепление систем и функций организма человека, развитие физических качеств.

Дыхательная гимнастика .Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые рефлекторно, непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Начальная фаза дыхания — выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху.

Дыхательная пауза следует за выдохом. Она является переходной фазой и характеризуется завершением выдоха, а также ожиданием импульса к вдоху.

Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания, ведь она повышает работоспособность организма. Именно благодаря паузе обеспечиваются эффективный газообмен, вентиляция легких, что влияет на организм в целом.

Продолжительность пауз зависит от интенсивности физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется гармонично - полным.

При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом.

Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. Она включает в себя несколько видов:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;
- Вибрационный массаж;
- Водные профилактические процедуры;
- Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./
- Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

Одним из перечисленных видов стопотерапии является массаж и самомассаж. Преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, лоялен, не требует особых условий, а самое главное он обладает огромным оздоровительным потенциалом и имеет широкий

спектр профилактики и коррекции различных отклонений в здоровье, его сохранения и укрепления. Сегодня уже многие педагоги активно применяют этот метод в работе с дошкольниками. Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы. В результате происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных педагогических задач на современном этапе - профилактика и коррекция плоскостопия.

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

Список Литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007