

Сафаргалина Эльза Ильясовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С ОВ №63 «Жемчужинка»

г. Набережные Челны, Республика Татарстан

ВИДЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ

Аннотация: в данной статье автором приведены виды здоровьесберегающих технологий, которые используются в педагогическом процессе ДОУ. Отмечается, что здоровьесберегающие образовательные технологии обеспечивают дошкольнику возможность сохранения здоровья; формируют у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ; учат использовать полученные знания в повседневной жизни.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий процесс.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или каких-либо дефектов.

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Здоровьесберегающие технологии – целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья; сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ; научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В педагогическом процессе ДОУ чаще всего используют следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы – проводятся во время ООД, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используются лишь элементы спортивных игр. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

Релаксация – для всех возрастных групп. Задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственный исполнитель: все педагоги.

Гимнастика дыхательная. Ответственный исполнитель: все педагоги. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Нужно обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика бодрящая – ежедневно после дневного сна, 5–10 мин., форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам «здоровья» и т. д. Ответственный исполнитель: воспитатели.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика – проводится ежедневно 6–8 мин. с музыкальным сопровождением каждого упражнения. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурное занятие – занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

Занятия из серии «Азбука здоровья» – 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Самомассаж – проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного ОД или в виде динамической паузы на ОД. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Активный отдых. Физкультурные праздники, досуги, развлечения, дни здоровья. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух.

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Коммуникативные игры – 1–2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. ОД строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные ОД 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги

Сказкотерапия – 2–4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Технологии воздействия цветом – это метод лечения цветом, который стал сегодня очень популярным. Как специальное занятие 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Психогимнастика – 1–2 раза в неделю со старшего возраста по 25–30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Сфера, 2008.
1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
2. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3–7 лет). – М.: Владос, 2002.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова // Методист. – 2007. – №2.
4. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obrazzhizni/2015/03/18/vidy-zdorove-sberegayushchih-tehnologiy-v-dou>