

Вовяню Ольга Александровна

воспитатель

Шамрай Алеся Владимировна

воспитатель

Первых Надежда Ильинична

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №11»

г. Алексеевка, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

«ЗА ЗДОРОВЬЕМ В ДЕТСКИЙ САД»

***Аннотация:** статья посвящена формированию и развитию здоровьесберегающих технологий. Предлагаемые формы являются актуальными, так как обеспечивают укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни: активный труд, закаливание, занятие физкультурой.*

***Ключевые слова:** дети, здоровьесберегающие технологии, сказкотерапия, здоровье, арт-терапия.*

«Здоровье детей – здоровье нации!». Этот лозунг нашел отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования.

Здоровьесберегающие технологии – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья детей в ДОУ.

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детей. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная питьевая вода, накапливающиеся раздражения в обществе – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Только здоровый ребенок

способен к раскрытию и реализации своих потенциальных возможностей и природных задатков.

Выдающийся советский педагог В.А. Сухомлинский считал: «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». За последнее время появились немало интересных методик и авторских разработок по оздоровлению детей.

Педагогический коллектив нашего образовательного учреждения находится в поиске новых и совершенствовании существующих форм, средств и методов укрепления здоровья детей. Нашей главной целью является создание единой системы воспитательно – образовательного процесса, построенного на интегративной основе, которая обеспечит развитие познавательных и творческих процессов у дошкольников через включение их в социальную среду и удовлетворяет потребность в психофизическом здоровье. Поэтому наши педагоги стараются строить взаимодействие с детьми только в соответствии с индивидуальным уровнем их психического и физического развития. Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного валеологического образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса.

По характеру применяемых методов и способов воздействия на воспитанников ДООУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

1. Медико-профилактические – укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников.
2. Физкультурно-оздоровительные – через различные формы двигательной активности.
3. Социально-психологические – поддержка эмоционального благополучия;
4. Образовательные – просвещение детей на тему здорового образа жизни. Технологии валеологического просвещения родителей.

Дошкольные образовательные учреждения имеют потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании-технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского работника ДООУ.

В нашем детском саду применяются такие технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья, например, как:

1. Пальчиковая гимнастика». Проводится для развития мелкой моторики, способствует развитию пальцев рук, развивает память, речь, внимание мышление.

2. Дыхательная гимнастика. Важно, чтобы дети дышали полной грудью. Такая гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо-и кровообращение в легких. Например, «Дровосек», «Гуси шипят», «Часики», «Насос» и др.

3. Гимнастика для глаз. Применяемые упражнения снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. В своей работе применяем офтальмотренажер В.Ф. Базарного. Упражнения «Оса», «Аист», «Медвежата» и др.

4. Динамические паузы во время занятий(физкультминутки). Они несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение, способствуют общему оздоровлению. «Хомка-хомячок», «Считалочка», «Дружные ребята».

5. Подвижные игры. В детском саду подвижные игры имеют большое значение. В процессе игр развиваются ловкость, быстрота, координация движений. «Казаки-разбойники», «Необычные жмурки», «Стайка», «Лохматый пес» и др.

6. Хороводные игры. Развивают чувство ритма, музыкального слуха,крепощают детей. «Мышеловка», «Похож-не похож» и др.

Применяем технологии, направленные на здоровый и правильный образ жизни.

1. Утренняя гимнастика. Ежедневное проведение утренней гимнастики в детском саду способствует выработыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке, вырабатывает желание быть сильным и здоровым.

2. Физкультурные занятия, праздники, соревнования, эстафеты. Такие мероприятия закаливают детский организм. Влияют на развитие всех органов и тканей.

3. *Закаливание.* Оно способствует укреплению здоровья, снижению заболеваемости. Для этого необходимо:

4. *«Температурная» гигиена в помещении,* рациональная одежда для детей, соблюдение режима прогулок, гигиенические процедуры.

В своей деятельности мы используем современные эффективные здоровьесберегающие технологии.

К ним относятся: снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов. Например,

1. Катание шарика или шишки между ладонями;
2. Катание ребристого карандаша между ладонями.
3. Лепка шариков, жгутов.
4. Сжатие мягких резиновых игрушек.

Музыкотерапия. Использование музыки в качестве основного фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как пение, музыкально-ритмические движения, игра на музыкальных инструментах.

Сказкотерапия или «лечение сказкой». Это метод психологической работы с детьми, помогает скорректировать поведение, избавляет от страхов и способствует здоровому психо – эмоциональному развитию.

Артикуляционная гимнастика. Проводится для формирования правильного произношения звуков. С помощью артикуляционной гимнастики формируется правильное «автоматическое» произношение.

Арт-терапия. В этом направлении используются различные виды творчества как рисование, лепка, аппликация. Это красочная живопись с помощью пальцев на песке, крупе.

Массаж. «Дорожки здоровья» в последнее время приобрели огромную популярность. Мы изготавливаем их собственными руками с мягким надувным ма-

териалом (вата, поролон) с разными следами, ребристыми палочками, а также используем пластиковые крышки.

В своей работе мы используем и нетрадиционные формы здоровьесбережения, изготовленные своими руками для физкультурных занятий. Это различные султанчики, мешочки. Они позволяют решать задачи формирования двигательных навыков в основных видах движений, у детей развивается зрительное восприятие, мелкая моторика и мускулатура. Использование нетрадиционных форм организации занятий заметно оживляют интерес к выполнению физических упражнений. Кроме того, в своей деятельности используем информационно-коммуникативные технологии. Для детей старшего возраста делаем презентации на темы: «Зимние виды спорта», «Топ, топ, топает турист», «Физкультурные праздники». Работа с часто болеющими детьми предусматривает индивидуальный подход при проведении занятий физической культурой, закаливания.

Конечно, применяя в детском саду технологию здоровьесбережения, мы вовлекаем и родителей. Познакомив родителей с некоторыми приемами сохранения и укрепления здоровья, предлагаем использовать их в повседневной жизни, тем самым формируя полезные привычки. Родители приглашаются на дни здоровья, а также на различные мероприятия, например, «Выходной, выходной, все родители со мной». Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками мероприятий. В рамках просветительской работы с родителями по сохранению и укреплению здоровья оформляем стенды, такие, как «Закаливание дома и в детском саду», «Плоскостопие-дело поправимое», изготавливаем памятки, буклеты.

Проводимая работа по здоровьесбережению в нашем ДООУ дает положительный эффект: у большинства детей улучшилось состояние здоровья, показатели физического развития, повысился уровень общей физической подготовленности детей, дети стали осознанно относиться к своему здоровью. У нас с родителями одна цель- воспитывать здоровых детей.

Список литературы

1. Баль Л.В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова, 1995.
2. Яколева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в ДОУ / Т.С. Яколева, 2006.
3. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-пресс, 2000.
4. Кочеткова Л.В. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 2009.
5. Кудрявцева Т.В. Физическая культура дошкольника / Т.В. Кудрявцева.
6. Бальсевич В. Развитие быстроты и координации движений у детей 4–6 лет. Теория и практика физической культуры. Практическое пособие / В. Бальсевич. – М.: Просвещение, 2000.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольников: методическое пособие / Н.Н. Ефименко. – М.: Линка-пресс, 1999.
8. Зимонина В.И. Воспитание ребенка-дошкольника: развитого, организованного, самостоятельного, инициативного, коммуникативного. Росту здоровым: методическое пособие для дошкольников образовательных учреждений / В.И. Зимонина. – М.: ВЛАДОС, 2003.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Педагогический контроль за состоянием физической подготовленности дошкольников. Тест-программа Москвы для дошкольников. Методические рекомендации. – М., 1999.
12. Варенин И.Е., Кудрявцева С.Г. Занятия по физкультуре с детьми 3–7 лет / И.Е. Варенин, С.Г. Кудрявцева.
13. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина.
14. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат / Е.А. Бабенкова.

15. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья / М.Ю. Картушина.
16. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников / В.И. Ковалько.
17. Новикова О.А. Скороговорки и чистоговорки / О.А. Новикова.
18. Крупенчук О.И. Развиваем мелкую моторику / О.И. Крупенчук.
19. Давайте чистым воздухом дышать Д/в. – 1999. – №7.
20. Колесникова Е.В. Развитие звуковой культуры речи у детей / Е.В. Колесникова.