(cc) BY

Турлянцева Юлия Денисовна
воспитатель
Бушуева Ольга Михайловна
воспитатель
Шестакова Арина Александровна
музыкальный руководитель
МБДОУ ДС №61 «Семицветик»
г. Старый Оскол, Белгородская область

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Аннотация*: одной из наиболее важных и глобальных проблем в настоящее время является здоровье детей. Именно поэтому педагоги дошкольного образования должны быть здоровы и иметь возможность вырастить здорового ребенка. Это основа физического развития и здоровья ребенка.*

Ключевые слова*: здоровье, психогимнастика, здровьесберегающие технологии, массажеры.*

Цель здоровьесберегающих технологий – это обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование соответствующих знаний, умений, навыков по правильному здоровому образу жизни.

Современные условия развития человека невозможны без создания системы формирования его здоровья. Что же касается выбора здоровьесберегающих педагогических технологий, то здесь все зависит от того, какие цели преследует педагог.

1. От типа детского сада, в котором будет учиться ребенок.
2. Продолжительность пребывания в нем детей.
3. Программа, по которой работают педагоги,
4. Профессионального уровня учителя.
5. Условия ДОУ.

С помощью этих данных можно оценить состояние здоровья детей.

Существует следующая классификация здоровьесберегающих технологий:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Технология сохранения и стимулирования здоровья.

1. Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную или пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, артикуляционную гимнастику и т. д.).

2. Контрастная дорожка.

3. Различные подвижные и спортивные игры.

Технология обучения здоровому образу жизни.

1. Физические упражнения.

2. Бассейн.

3. Физическая активность утром.

4. День здоровья.

5. Точечный массаж (самомассаж).

6. Праздники, спортивные развлечения.

СМИ (*ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра*)

1. Занятия из серии «Здоровье».

2. Игротерапия и тренинги.

Коррекционные технологии:

– технологии музыкального воздействия;

– технология коррекции поведения;

– арт-терапия;

– технология воздействия цветом;

– фонетическая ритмика;

– психогимнастика;

– сказкотерапия.

Педагог, который заботится о здоровье ребенка, воспитывает культуру здоровья ребенка и родителей, должен прежде всего сам быть здоровым, иметь знания валеологии, не переутомляться, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки составить план необходимой самокоррекции при профессиональной деятельности и начать с реализации. Для осуществления

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обогащенного физического развития и реабилитации детей в детском саду используются нетрадиционные методы работы. В каждой группе должны быть «уголки здоровья». Они оснащены как традиционными инструментами (массажные коврики, массажеры, спортивный инвентарь и др.), так и нестандартным оборудованием, сделанными руками педагогов.

У нас в саду мы используем такие методы здоровьесберегающих технологий:

1. «Сухой аквариум»

2. Пробковый коврик

3. Используем традиционные и нетрадиционные приспособления *(султанчики, вертушки)* для развития дыхания и увеличения объема легких.

4. Всем известно, что на руках имеется множество массажных точек, которые могут воздействовать на разные точки тела. Для этого мы используем различные массажеры, в том числе и домашние.

5. Коврики из веревки с узелками

6. Дорожки из металлических пробок.

7. Ежедневно после сна делать гимнастику босиком под музыку.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья у дошкольников.

Современные здровьесберегающие технологии, применяемые в системе дошкольного образования, отражают два направления оздоровительно-развивающей работы:

– приобщение детей к физкультуре;

– использование развивающих форм оздоровительной работы.

Соответственно, здоровьесберегающая деятельность является устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни, полноценному и простому развитию ребенка.

Поставленные задачи успешно реализуются на практике.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Динамические перерывы, которые проводятся учителем во время занятий, от 2 до 5 минут, по мере утомления детей. Может включать элементы глазной гимнастики, дыхательной гимнастики и др., в зависимости от вида деятельности.

Правильное дыхание позволяет избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головных болей, насморка, простуды, несварения желудка, быстро восстановить физическую форму после умственного и физического истощения. Чтобы правильно дышать, соблюдайте следующие правила: дышите только ровно и ритмично через нос; Старайтесь максимально наполнить легкие воздухом на вдохе и максимально глубоко выдохнуть. Прекратите выполнение дыхательных упражнений, если почувствуете малейший дискомфорт.

Для создания педагогических условий процесса воспитания и развития, сохраняющих здоровье детей в дошкольном учреждении, это: организация различных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; Оснащение детских занятий оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, насколько правильно организован режим дня ребенка, зависит внимание родителей к здоровью ребенка, его настроению, состоянию его физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, которому его учат в образовательном учреждении, может либо найти ежедневную поддержку дома, а затем закрепиться, либо нет, и тогда полученная информация будет лишней и бесполезной для ребенка.

Охрана здоровья – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – драгоценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, но люди не заботятся о здоровье должным образом.

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это потенциальная полноценная работа нашей страны в ближайшем будущем.

Список литературы

1. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПКиПРО, 2002.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка. Москва, 2005.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)