

Российская Федерация
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
детский сад № 3 с. Екатеринославка «Дюймовочка»

ДОКЛАД

**«Современные здоровьесберегающие
технологии в условиях реализации ФГОС
ДО»**

Подготовила: воспитатель
О.П.Ковалевская

2020 г.

«Здоровье детей — здоровье нации!» Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. Здоровье детей – будущее нашей страны, ее национальной безопасности. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно построить здание потребности в здоровом образе жизни.

Одна из задач ФГОС ДОУ -- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155) Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения)

По ФГОС одним из основных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Задачи здоровьесберегающих технологий: Обеспечение возможности сохранения здоровья. Сформировать знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

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.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными

способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

✓ **Медико-профилактические** - совместно с медицинской сестрой проводится мониторинг здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; выполнение требований СанПиНов; проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

✓ **Физкультурно-оздоровительные технологии:** это технологии, используются для сохранения и укрепления здоровья ребенка, развития его двигательной активности.

- **подвижные игры:** проводятся ежедневно как часть НОД, на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.

- **пальчиковая гимнастика:** систематические упражнения пальцев развивают у детей мелкую моторику и координацию движений рук, превращают процесс обучения в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию;

- **дыхательная гимнастика** осуществляется в различных формах физкультурно - оздоровительной работы;

- наряду с дыхательной гимнастикой проводится **звуковая гимнастика**, целью которой является научить детей дышать через нос и подготовить к их более сложным дыхательным упражнениям. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

- **гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин., в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз.

- **физкультминутки** проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия;

- **релаксационные упражнения** способствуют снятию внутреннего мышечного напряжения, помогают детям успокоиться, тем самым привести их нервную систему и психику в нормальные состояния покоя; Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

- **гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения в кроватках на пробуждение, воспитания правильной осанки, обширное умывание;

- **игровой час** осуществляется в свободное время, организуется незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

✓ **Ритмопластика** - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 1 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

✓ **Валеологическое образование родителей** (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

✓ **Валеологическое просвещение педагогов** (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

✓ **Здоровьесберегающее образование детей** (формирование валеологических знаний и навыков).

✓ **Игротерапия** - эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, с целью самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе.

✓ **Психогимнастика** - эта технология используется в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья, для нормализации состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами, для коррекции отклонений в поведении или характере.

✓ Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды: **фитотерапию, цветотерапию, музыкотерапию, ароматерапию, витаминотерапию, физиотерапию, гелиотерапию, песочную терапию.**

Элементы здоровьесберегающей технологии:

1. Режим смены динамических поз (по В.Ф. Базарному)

«Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше.

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный. Поэтому обучение в режиме постоянного движения позволяет развивать у детей зрительно-моторную реакцию, в частности ориентацию в пространстве, в том числе реакцию на экстремальные ситуации.

Рассмотрим основные принципы технологии В. Базарного. С чего начинается обучение по системе доктора Базарного? Прежде всего, учебные занятия проводятся в режиме смены динамических поз, для чего используется специальная ростомерная мебель с наклонной поверхностью – парты и конторки. Часть урока учащийся сидит за партой, а другую часть – стоит за конторкой. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка – основа энергетики человеческого организма. Свободное стояние предполагает отсутствие напряжения, равномерную нагрузку на обе ноги, симметричное положение предплечий, углов лопаток. Стояние облегчает работу сердца и лёгких, снимает «синдром склонённой головы» при позе «сидя», улучшает кровоток головного мозга, снижая тем самым скорость утомления зрительного анализатора, сохраняя его оптимальную работоспособность и нормальное функционирование.

Режим «динамической смены поз» повышает общую сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, осуществляется профилактика близорукости, обеспечивается оптимальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы организма, стабилизируются процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе.

Задача педагога – изначально предоставить детям свободу выбора. Это самый главный момент режима динамических поз. В целом этот режим существенно повышает психическую активность детей, в том числе их познавательные способности.

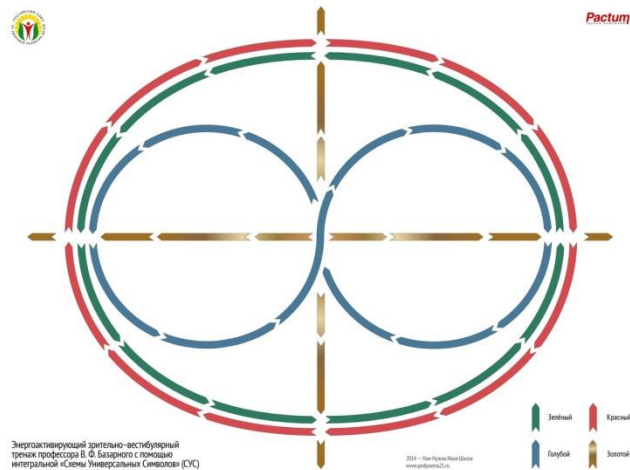
2. Схемы зрительных траекторий (по В.Ф. Базарному)

«Никакой преграды глазу!» - ещё один принцип В.Ф.Базарного.

Доктором медицинских наук Базарным В.Ф. было подтверждено, что «неправильная поза сидения за столом первична, а близорукость же вторична». А не наоборот, как считалось раньше.

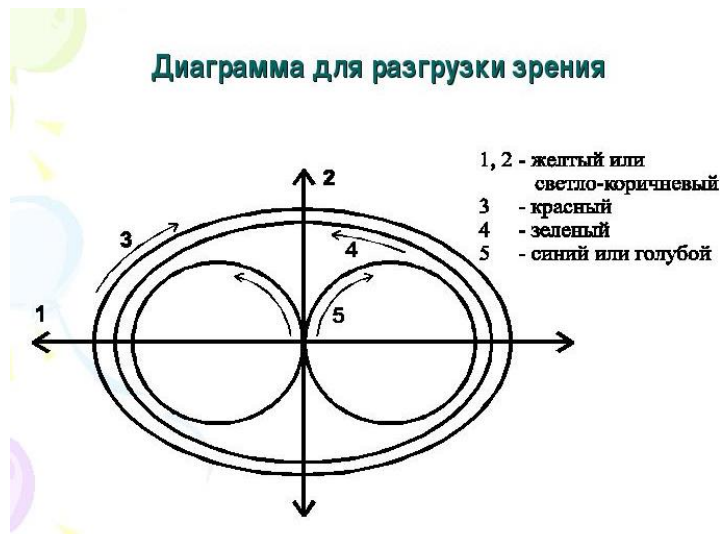
Зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры):

- на доске прикреплена диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:
- наружный овал – красный, внутренний – зеленый,
- крест коричнево-золотистый;
- восьмерка – ярко-голубым цветом.



Влияние таких упражнений:

- данный тренажер оказывает благоприятное влияние на развитие зрительно-моторной реакции;
- скорость ориентации в пространстве, а также реакцию на экстренные ситуации в жизни;
- у детей развивается зрительно-двигательная поисковая активность;
- учащиеся становятся зоркими, внимательными.



Вот некоторые элементы этой гимнастики:

Повторить каждое упражнение 10-15 раз по порядку с № 1 по № 5.

1. Сидя за столом, расслабиться и медленно подвигать зрачками слева направо. Повторить по три раза в каждую сторону.
2. Медленно переводить взгляд вверх-вниз, затем наоборот. Повторить 3 раза.
3. Представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки. Сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 3 раза.

3. Метка на стекле (по Аветисову)

Такое упражнение позволяет тренировать глазные мышцы, стимулировать сокращение мышц хрусталика, способствует профилактике близорукости. Крупную цветную метку диаметром 3-5 мм. прикрепить к оконному стеклу на уровне глаз ребенка. Предлагается смотреть на метку 1-2 секунды, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

4. Зрительно – пространственная активность детей (по В.Ф. Базарному)

Еще один *тренажер для глаз - геометрические фигуры разных цветов на белом круге*. Дети "оббегают" фигуры глазами по кругу слева - направо, сверху - вниз.



Созерцание разных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. Кроме того, каждый цвет выполняет определенную функцию.

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические. Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

5. Элементы технологии У. Бейтса

Упражнения по методу Бейтса

- Укрепляют глазные мышцы, тренируют и массируют хрусталик, улучшают кровообращение и питание глаз.
- Голова зафиксирована так, чтобы двигаться могли только глаза. В вытянутой руке карандаш. По широкой амплитуде он многократно двигается вправо, влево, вниз. Надо неотрывно следить за ним глазами.

- Встать у стены большой комнаты и, не поворачивая головы, быстро переводить взгляд из правого верхнего угла комнаты в левый нижний, из левого верхнего – в правый нижний. Повторить несколько раз.
- Ноги на ширине плеч, руки – на поясе. Повороты головы вправо и влево, взгляд направляется по ходу движения. Выполнить несколько раз.
- Взглянуть в окно на очень отдаленный предмет и пристально рассмотреть в течение 10с. Перевести взгляд на близкий объект. Повторить несколько раз.

«Письмо носом»

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа - это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, - все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран. Нарисуйте домик с дымом из трубы, просто кружочек или квадратик.

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!

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.