муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Золотой ключик»

Доклад по теме

«Использование здоровьесберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДОУ»

Подготовила

Болдырева Екатерина Вадимовна

р.п. Усть – Донецкий

2019 Г

**Использование здоровьесберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДО**

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155) , который представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; а также ряд других задач:

С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровьеформирующим, здоровьесберегающим.

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

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ  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 (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 ([проведение подвижных игр](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey&sa=D&ust=1512342393921000&usg=AFQjCNFwI73wI1kI3eh-_zeVHMtw4KuJfw), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu&sa=D&ust=1512342393921000&usg=AFQjCNEUSr4Yk0c4orYYpkx8aipw11IWnQ) и т.д.)
* 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).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

*Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:*

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

*Система здоровьесбережения в ДОУ:*

* Различные оздоровительные режимы *(адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)*;
* Комплекс закаливающих мероприятий *(воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика)*;
* Физкультурные занятия всех типов;
* Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей *(утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)* и инновационные технологии оздоровления и профилактики *(ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки)*;
* Организация рационального питания;
* Медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

*Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ:*

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

*Картотека здоровьесберегающих технологий:*

*- Физкультминутки*

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки (динамичные паузы). Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

*- Дыхательная гимнастика*

Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

 *- Пальчиковая гимнастика*

Это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

*- Гимнастика для глаз*

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

*- Ритмопластика*

Это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

*- 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 используются 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.*

Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

*Принципы здоровьесберегающих технологий:*

* “Не навреди!”
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

*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.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Проблемно-игровые** игротреннинги, игротерапия – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия 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.

**Занятия из серии «Уроки 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.** В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы

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

**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.

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 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

**Арт-терапия.**Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

**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** – 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.

**Фонетическая ритми**ка – 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

   Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.