

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога.

Цель: конкретизация в представлении педагогов понятий: "технология", "здоровьесберегающие технологии", "здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании" классификация форм воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в области здоровьесберегающих технологий по доминирующим целям и решаемым задачам.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие "технология".

Что такое "технология"?

Какие составные части входят в понятие "технология"?

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

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. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – 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 охранять 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

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ. Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается:

направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года; созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДУУ;

формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптогенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения беречь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДУУ.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДУУ.

Использование в режиме дня:

отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей; различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

комплекса 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);
физкультурных занятий всех типов;
оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

- а) пятиминутки здоровья;
- б) двигательные перемены между занятиями;
- в) проведение дней здоровья;
- г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;
- д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДУУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;
внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье;
формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

- Точечный массаж
- Комплексы по профилактике плоскостопия
- Дыхательная гимнастика
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
- Прогулки + динамический час
- Закаливание:
- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Полоскание полости рта
- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта травяными настоями)

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

- Чесночно – лимонный напиток
- Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

Рациональную неперегревающую одежду детей

Соблюдение режима прогулок во все времена года

Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
- организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- физическое воспитание детей.
- Система общеоздоровительных мероприятий включает:
- обучение детей уходу за своим телом,
- закаливание,
- витаминизацию блюд,
- фитопрофилактику,
- просыпательные гимнастики,
- оптимизацию двигательной деятельности детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Таким образом, формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Использование принципов семейного воспитания в практике дошкольного образования и особенно в физкультурно-оздоровительной работе требует организации системы специальных проблемных педагогических ситуаций. Суть их не в передаче знаний о здоровом образе жизни или обучении уходу за своим телом или физическим упражнениям, а в характере организуемой

деятельности, в характере комментариев взрослого, в возможности продемонстрировать детьми своих растущих возможностей.

Ребенок должен осознать:

- получил ли он удовлетворение от физкультурной деятельности;
- ожидал ли он конкретных результатов и добился ли их;
- удовлетворен ли он этими результатами;
- в чем он видит смысл своей деятельности;
- отличается ли ситуация, в которой он сейчас находится, от той, в которой он был в прошлый раз.

Другими словами, следует постоянно работать с собственными смыслами ребенка, помогая ему осознавать себя как человека со своими намерениями, целями, желаниями, симпатиями и антипатиями, человека, наделенного способностями чувствовать, мыслить, понимать, выстраивать свою деятельность.

В старшем дошкольном возрасте работу над поиском ребенком своего смысла и целей в общей для всех детей физкультурно-оздоровительной деятельности должна быть предельно целенаправленной. Она предваряет физкультурные мероприятия и завершает их. Следует особо отметить, что ход подобных образовательных ситуаций заранее не планируется, поскольку напрямую зависит от внутренней логики развития физкультурно-оздоровительной деятельности в конкретный временной период времени.

Успех в осознании ребенком своей позиции создателя в отношении своего здоровья во многом зависит от профессионально-личностных установок воспитателя или физорга, от того, как они понимают основную направленность своего общения, своего совместного проживания различных образовательных ситуаций с ребенком.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной "встроенностью" в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой технологии, в том числе и здоровьесберегающей!

Выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня; педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе; педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Детский массаж

В наш стремительный век время становится большой ценностью и его часто не хватает. Не хватает ни времени, ни сил на детей. Они растут и развиваются сами по себе, в яслях, детских садах, школах и т.д. Родителей волнует только основной вопрос — накормлен ли ребенок. Чаще всего дефицит времени — это лишь иллюзия. Если вы любите своего ребенка и хотите, чтобы он рос сильным, крепким, здоровым, умным и счастливым, то всегда найдете время на любимое чадо. Помимо умственного развития ребенка, очень важно развивать его физически. Во все времена, превыше денег и прочих ценностей, ставилось здоровье. Тем более, если речь идет о здоровье ребенка. У здорового ребенка больше шансов на прекрасное будущее. Гимнастика и массаж оказывают положительное влияние на детей.

Самомассаж ушных раковин для детей

Самомассаж ушных раковин является эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всем организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным.

Такой вид массажа способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

Рекомендации для выполнения самомассажа ушных раковин

Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук

При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание. Обязательно должны быть учтены гигиенические основы массажа.

Время, необходимое для самомассажа обеих ушных раковин, не превышает 2 минут.

Самомассаж ушных раковин можно проводить от 1 — 2 и более раз в день в зависимости от эффективности его действия и общего самочувствия.

Дыхание при самомассаже должно быть ровным и спокойным, тихим и комфортным, темп должен составлять примерно 6-12 дыхательных движений (вдохов — выдохов) в минуту. Тип дыхания — нижний или совместно нижний и средний.

Немаловажным является то, что такой вид массажа могут выполнять самостоятельно не только взрослые, но и дети дошкольного возраста. При этом для самомассажа ушей не требуются какие-то специальные условия. Его можно выполнять в любой удобной для этого позе (стоя, сидя, лёжа). Единственным важным условием для дошкольников является, конечно, выполнение самомассажа в форме игры.

Научить ребёнка выполнять движения массажа в определённой последовательности Вам поможет небольшое шуточное стихотворение.

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и указательными пальцами — большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки

(большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули...

(несильно потянуть вверх)

Пощипали...

Вниз до мочек добежали.

(несильные нажимы пальцами, с постепенным продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:

(пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять...

(приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём

И к макушкам вновь придём.

(провести по краю уха, слегка сжимая большим и указательным пальцами)

Опыт использования здоровьесберегающих технологий

в режимных моментах

В современном обществе проблема здоровья и его сохранения стоит более чем остро.

Словосочетание «Здоровьесберегающие технологии» и «Формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей через комплексную систему эффективного закаливания, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Бодрящую гимнастику целесообразно проводить под музыку, которая положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, задаёт ритм движениям, облегчает их выполнение. Просыпаться дети будут намного быстрее!

Конечно, не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна – улыбающееся доброе лицо взрослого человека, а также слышать плавную, размеренную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или хорошо проветриваемом помещении) в течение 7 – 15 минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера
 - а) с элементами дыхательной гимнастики,
 - б) с элементами корригирующей гимнастики,
 - в) с элементами точечного массажа,
 - г) с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения;
- Пробежки по массажным дорожкам;
- Музыкально – ритмическая.

В течение года необходимо использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Ходьба босиком – это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах тоже имеются закаливающие зоны и нервные окончания всех органов тела. Более того, на поверхности стопы так называемых терморецепторов находится гораздо больше, чем на каких либо других участках тела. Эти терморецепторы реагируют на тепло и холод, поэтому босохождение по камешкам и другим неровным поверхностям осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой, которая тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом рабочем состоянии. Закаливание ходьбой босиком нужно начинать постепенно и систематически. Это касается всех детей раннего возраста и особенно детей с нарушением зрения. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности все мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

Список литературы

Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/сост. Крылова Н.И. – Волгоград. Учитель, 2009.

Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб. ООО «Издательство «Детство – ПРЕСС», 2010.

Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. Кн. Для родителей – Москва.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002.

Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения). Программы детского сада. Коррекционная работа в детском саду/под ред. Л.И. Плаксиной. – Москва. Издательство «Экзамен», 2003.

«Здоровячек». Система оздоровления дошкольников. Авт. – Составитель Т.Е. Никанорова, Е.Н. Сергиенко.