

«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

*“Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости
не найдёшь до самой старости”.*

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование данных технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](#) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование здоровьесберегающих 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.

В настоящее время дети в детский сад часто приходят с задержкой в развитии крупной и мелкой моторики, с низкой двигательной активностью и нарушением осанки. От степени сформированности двигательной активности, зависит уровень развития ребенка.

Мы изучили работы ведущих учёных Л.В. Гаврючиной, А.Г. Красичковой и других, ознакомились с результатами диагностического обследования в ДОУ по образовательной области «Физическая культура», побеседовали с медицинскими работниками и выбрали тему для самообразования «Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ». Разработали программу «Я, ты, он, она, - мы - здоровая страна».

Цель программы: создать условия для сохранения и укрепления здоровья ребёнка-дошкольника через использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Содержание программы выстраивается по трём основным разделам:

1. Самомассаж (по четырем основным направлениям).

2. Закаливание (босохождение).
3. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел первый «Самомассаж». В своей практике мы используем приёмы самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления. Именно самомассаж в наиболее упрощённой форме помогает детям понять физиологические основы работы органов и частей тела своего организма. При систематическом проведении массажа улучшается функция рецепторов проводящих путей, усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами. В рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в работе всех систем и органов.

Самомассаж проводится нами как индивидуально, так и с группой детей на занятиях, в повседневной деятельности, используя в течение дня в различных режимных моментах.

Особое внимание детей обращаем на **правила выполнения самомассажа:**

- руки и тело должны быть чистыми,
- мышцы должны быть максимально расслаблены,
- массажные движения должны быть аккуратными и плавными.

Подводя итог, акцентируем внимание на том, что если массаж сделан правильно, то после него ощущается тепло в массируемой области.

В своей работе используем такие **приёмы самомассажа**, как:

1. Поглаживание - этим приемом рекомендуется начинать любой вид самомассажа.
2. Растирание – способствует восстановлению подвижности суставов, растяжению спаек.
3. Разминание - это сложный прием, оказывает стимулирующее влияние на нервную систему.
4. Вибрация – совершенствует функцию дыхания, оказывает болеутоляющее действие, активизирует кровообращение.

Придерживаемся техники самомассажа:

1. Поглаживание - выполняется одной или обеими руками одновременно. Одна рука заканчивает движение, другая начинает.
2. Растирание прямолинейные, производятся вверх к паховой области.
3. Разминание – движения восходящие и нисходящие, одной или обеими руками в продольном направлении.
4. Вибрация - встряхивание, рубление, поколачивание, похлопывание, выполняется кончиками пальцев, ребром ладони, кулаком.

Раздел второй «Закаливание». Цель закаливания – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

Мы осуществляем комплексный подход к оздоровлению дошкольников средствами природы с учетом уровня их индивидуального здоровья при активном включении детей в процесс его формирования.

Закаливание детей дошкольного возраста в ДОО состоит из системы мероприятий, включающих элементы закаливания в повседневной жизни, которые включены в образовательную деятельность и режимные моменты.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд правил, принципов закаливания для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может привести к отрицательным результатам. Закаливание детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего закаливание начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения закаливающих процедур. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении закаливания соблюдать систематичность. При систематическом закаливании ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если закаливающие процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых закаливающих мероприятий, тогда организм закаливается всесторонне. Следует сочетать закаливающие мероприятия с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...

5. Большое значение при проведении закаливающих процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень закаленности, пол). Всех детей по отношению к закаливанию можно разделить на три группы: 1- дети здоровые, ранее закаливаемые (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных); 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья; 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОО).

6. Обязательным условием для проведения закаливающих процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть примером подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Существуют и противопоказания, когда закаливание в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед закаливанием.

Закаливание мы проводим через **хождение босиком** (босохождение), которое относится к нетрадиционным методам закаливания и является хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепенности и систематичности.

Начинать хождение босиком надо в комнате, сначала по 1 минуте и прибавлять через каждые 5—7 дней по 1 минуте, доводя общую продолжительность до 8—10 минут ежедневно. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах.

Солевое закаливание показано всем детям дошкольного возраста. Закаливание проводится после дневного сна под наблюдением воспитателя. Ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры. Топчутся на коврике в течение 2х минут. Затем дети переходят на второй коврик, стирая соль с подошвы ног, а затем переходят на сухой коврик и вытирают ступни насухо. Важным моментом при проведении закаливания является то, что стопа должна быть предварительно разогрета. С этой целью используется массажеры для стоп, пуговичные и палочные дорожки. Данный метод закаливания доступен и прост, не требует больших материальных затрат и времени, доставляет удовольствие детям. А самое главное обладает выраженным эффектом, играет существенную роль в профилактике простудных заболеваний у детей.

Раздел третий «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия» с элементами лечебной физкультуры с использованием нетрадиционного оборудования.

В последние годы все реже встречаются практически здоровые дети. Наиболее часто встречаются патологии нервной системы, опорно-двигательного аппарата, патологии дыхательной системы, патологии органов зрения.

Осанка – это умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека. На характер осанки человека большое влияние оказывает позвоночник, так как он является основным костным стержнем и связующим звеном костей скелета.

Плоскостопие. Стопа – орган опоры и передвижения. Обнаружение плоскостопия требует особого и своевременного внимания, даже в самых начальных формах. Проявление плоскостопия может сопровождаться жалобами ребенка на боль в ногах при ходьбе, быструю утомляемость во время длительных прогулок. Уплотнение стоп может приводить к нарушению осанки и искривлению позвоночника.

Причины и факторы, способствующие нарушениям осанки:

1. Нерациональный режим (раннее усаживание ребенка раннего возраста в подушки, ношение ребенка постоянно в одной руке, преждевременное (минуя стадию ползания) начало обучения ходьбе, привычка во время прогулок постоянно держать ребенка за одну и ту же руку).
2. Частые хронические заболевания, продолжительная болезнь ребенка (гипотония мышц, рахит, пороки развития позвоночника, близорукость, косоглазие, туберкулез и т.д.).
3. Неправильная поза, с использованием инвентаря, не отвечающего возрастным особенностям детей, при выполнении различных видов деятельности (рисование, работа на земельном участке и т.д.). Неправильный подбор мебели, сильно высокий или низкий стол.
4. «Вредные привычки»:
 - сидеть горбясь,
 - стоять с упором на одну ногу,
 - ходить с наклоненной вниз головой, опущенными и сведенными вперед плечами,
 - рисовать, рассматривать картинки, читать лежа на боку (особенно при длительном постельном режиме в период болезни).
5. Неправильная организация ночного сна детей (узкая, короткая кровать, мягкие перины, высокие подушки); привычка спать на одном боку, свернувшись «калачиком», согнув тело, поджав ноги к животу, влечет нарушение кровообращения и нормального положения позвоночника.
6. Однообразные интенсивные движения:
 - отталкивание одной и той же ногой при езде на самокате;
 - прыжки на одной и той же ноге (игра в «классики»);
 - длительная езда на велосипеде, особенно при занятии таким видом спорта (человек сидит за рулем велосипеда с резко согнутым корпусом и наклоненной вперед головой).
7. Перетягивание живота в верхней его части тугими резинками, поясами – этим вызываются изменения во внутренних органах брюшной полости, нарушается правильное, глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник и препятствующих его деформации.
8. Понижение слуха на одно ухо (человек, желая лучше слышать, все время склоняет или поворачивает голову к говорящему).
9. Нарушение обмена в соединительной ткани, к которым часто имеется наследственная предрасположенность.

Профилактика нарушений осанки.

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах).

3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна (опасна поза «калачиком»). Правильная поза во время сна – прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской.
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).
6. Физминутка – одно из ценных мероприятий в борьбе с утомляемостью детей и длительной нагрузкой на позвоночник.

Исправление различных видов нарушений осанки – процесс длительный, поэтому легче предупредить заболевание, чем лечить. По данным НИИТО, 30-40% дошкольников имеют нарушения осанки, а среди школьников – 90%. Значит, именно в детском саду надо начинать профилактику и лечение нарушений осанки и плоскостопия.

Профилактика плоскостопия.

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы (ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок, земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви:
 - соответствие обуви длине и ширине стопы;
 - иметь широкий носок и широкий каблук (для дошкольников 0,8 см, для младших школьников 1-2 см);
 - иметь эластичную подошву;
 - двух-трехлетним менять обувь на большую 2-3 раза в год, каждый раз на номер больше, четырех-шестилетним – два раза;
 - не допускать, чтобы ребенок ходил постоянно в кедах, кроссовках, резиновой обуви; стелька – супинатор.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку, 4 и 5 пальцы, внутренний свод не опускается).

Таким образом, мы сегодня в соответствии с ФГОС ДО, как и раньше, уделяем немало внимания здоровью детей, так как становится, очевидно, что современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо социальных или профессиональных функций без учёта состояния его здоровья и целенаправленной работы в этом направлении.

Список литературы:

1. Акулина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход/Школа здоровья 2000. -Т.7. №2. – с. 21-28.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера. - 2008.
3. Красичкова А.Г. Техника лечебно – оздоровительного массажа М.: АСТ, 2008.- 316 с.

4. Маханева М.В. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений-М.: АРКТИ. - 1999.