

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон

Локк

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

Исследования социологов выявили следующие факты:

1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на 8 - 10 %
2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на 20 - 25 %
3. 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.

Актуальность здоровья людей говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоровлению детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ. ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Цель ЗОТ в ДОУ применительно к ребёнку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической (валеология - это наука о здоровом образе жизни, в широком понимании просто наука о здоровье) культуры как

совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах. Наиболее современными ЗОТ по научным исследованиям, по мнению педагогов - практиков признаны методы эстетотерапии, к которым относятся: спорт, хореография, аэробика, музыка и другие виды искусства. Методы эстетотерапии обладают огромным оздоравливающим и психотерапевтическим потенциалом, они отличаются высокой эффективностью, экономичностью, лояльностью по отношению к ребёнку по сравнению с другими методами оздоровления и здоровьесбережения (например, медицинскими). ЗОТ с использованием эстетотерапии воздействуют на все сферы здоровья, укрепляют и развивают не только физическое тело, но и оздоравливают человека в целом. Оздоровление детей посредством физических упражнений называется кинезотерапией. Особенно этот метод близок, доступен и необходим детям дошкольного возраста. Подвижность, присущая ребёнку - дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием. Физиологи объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только части тела, но и развивается мозг, умственные способности - одна из главных основ дошкольного периода. Таким образом, использование ЗОТ имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей, активно помогает ДООУ в решении приоритетных задач: повышает качество дошкольного образования, играет огромную роль в воспитании детей, формировании здорового образа жизни, развитии общей культуры здоровья. Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских

учреждениях. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, основная цель которых состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- физкультурно-оздоровительные,
- технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
- работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,
- работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,
- здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;
- создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
- обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

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 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.

- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО ивалеологическому просвещению родителей
Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОО - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- коррекция возникающих функциональных отклонений,
- отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
- санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;
- беседы по валеологии;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки - походы.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения

педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и другие;
- Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и другие);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам

здоровьесбережения.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно - развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

1.Ритмопластика

2.Динамические паузы (физкультминутки)

3.Подвижные и спортивные игры

4.Релаксация Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

5.Гимнастика пальчиковая

6.Гимнастика для глаз

7.Гимнастика дыхательная

8.Гимнастика пробуждения

9.Оздоровительный бег

10.Физкультурное занятие

11.Проблемно - игровые (игротренинги и игротерапия)

12.Коммуникативные игры

13.С а м о м а с с а ж

14.Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

15.Технологии воздействия цветом

16.Технологии коррекции поведения

17.С к а з к о т е р а п и я

Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду.

I. Степ-аэробика является одной из разновидностей аэробики, получившая в последние десятилетия огромную популярность в мире. Её основное отличие в том, что танцевальные и общеразвивающие упражнения выполняются со специальными платформами - «степами». «Степ» - в переводе с английского буквально означает «шаг»,

отсюда и само определение степ - аэробики - «шаговая аэробика». Внешне аэробика представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, а так же различных циклических движений невысокой интенсивности, рассчитанных на длительное выполнение.

Однако, главное в аэробике, разумеется не внешний эффект. Высокая двигательная активность обеспечивает повышенное содержание кислорода, проникающего в кровь и через сердечно - сосудистую систему в мышечные ткани, что и даёт оздоровительный эффект, подготавливает мышцы к высоким физическим нагрузкам, снимает усталость и возвращает хорошее настроение.

Степ - аэробика уникальна в своём роде, поскольку развивает и укрепляет все функции и системы организма, развивает выносливость и работоспособность, гармонично вырабатывает красивые, выразительные и точные движения, эффективно выполняя оздоровительные функции в воспитании детей. Для дошкольного возраста в основном используется оздоровительная степ-аэробика. Её цели - общее оздоровление организма, профилактика и коррекция нарушений, укрепление систем и функций организма человека, развитие физических качеств.

Базовые упражнения.

1. Ходьба на степе.
2. Приставной шаг со степа вперед на пол и обратно \с правой, левой ноги\.
3. Приставной шаг со степа назад на пол и обратно.
4. Приставной шаг со степа вперед, на степ, назад, на степ.
5. Приставные шаги со степа влево, вправо на пол, на степ.
6. Крест: приставные шаги поочерёдно со степа вперед, на степ, влево, на степ, назад, на степ, вправо, на степ.
7. То же, но с упражнениями для рук.
8. Приставной шаг со степа вперед \ назад \ на пол, широко расставляя ноги, обратно на степ, соединяя ноги.
9. Шаг одной ногой с пола на степ, вторую поднять прямую или согнутую над полом с движениями рук.
10. Поочерёдные шаги со степа в стороны на пол, обратно на степ.
11. То же с упражнениями для рук, поворотом головы.

12. Повороты влево, вправо с опусканием соответствующей ноги со степа на пол, упражнениями для рук.

13. Поочерёдно опускать ногу со степа на пол с упражнений для рук.

14. То же выполнять влево, вправо.

15. Крест: предыдущие упражнения соединить поочерёдно.

16. Выпады вперёд со степа на пол \назад, влево, вправо\.

17. Крест: соединить предыдущие упражнения поочерёдно.

18. Выпады с покачиванием с одной ноги на другую на счёт: 1, 2, 3, 4.

19. Бег на степе.

20. Предыдущие шаговые упражнения, но беговым способом.

21. Прыжки на степе.

22. Прыжки со степа на пол - ноги врозь, на степ - ноги вместе.

23. Поочерёдно опускать правую \левую\ ногу со степа на пол в прыжковом темпе.

24. Чередование шаговых упражнений с прыжками.

II. Оздоровительные подвижные игры - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.

Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр - одно из проявлений воли к жизни - усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.

Неоценима роль игры в эффективности интеллектуального развития, приобретения новых знаний. Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания. Подвижными играми можно предупредить и лечить такие заболевания, как: ОРЗ, ОРВИ, плоскостопие, нарушения осанки, гипогенезия, ожирение, и т.д. Музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов,

воспитывает чувство ритма, уравнивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий. Игры под музыку являются одним из методов эстетотерапии - одной из здоровьесберегающих технологий. Оздоровление детей через подвижную игру осуществляется по 5 основным направлениям:

- Физиологическое - укрепление, рост, развитие внутренних органов, функций и систем организма, физических качеств.
- Психоэмоциональный эффект оздоровления - развитие положительных эмоций, психических процессов, качественное развитие центральной нервной системы.
- Интеллектуальное развитие - связь движений с развитием мозга, развитие двигательной памяти, приобретение новых знаний и умений.

- Естественная потребность детей в движении - активное участие самих детей в педагогическом процессе, игровой деятельности, обусловленное постоянным стремлением к движению, что в итоге приводит к тому, что ребёнок сам себе помогает быть здоровым, развиваться.

- Влияние подвижной игры на нравственное здоровье. Подвижная игра воспитывает инициативность, решительность, дисциплину, организаторские способности, творчество, формирует такие волевые качества: выдержка, целенаправленность, ответственность, умение преодолевать трудности, критичность мысли, настойчивость.

Развивает такие качества как наблюдательность, активность мысли, увлечённость, умение осуществлять творческие замыслы практически, сочувствие, умение радовать других и радоваться за других. Все перечисленные качества формируют личность ребёнка и нужны в будущей жизни.

Результат подвижной игры - это радость, эмоциональный подъём, развитие и увеличение физических сил ребёнка, эффективное оздоровительное воздействие на детский организм в целом.

III. Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют

дыхательную мускулатуру. Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые рефлекторно, непрерывно и ритмично следуют одна за другой. Начальная фаза дыхания — выдох. Чтобы получить новую порцию кислорода, необходимого для нормального функционирования организма, надо освободить для него место в воздухоносных путях, что и достигается благодаря выдоху. Дыхательная пауза следует за выдохом. Она является переходной фазой и характеризуется завершением выдоха, а также ожиданием импульса к вдоху. Пауза не менее важна, чем «активные» фазы дыхания, ведь она повышает работоспособность организма. Именно благодаря паузе обеспечиваются эффективный газообмен, вентиляция легких, что влияет на организм в целом. Продолжительность пауз зависит от интенсивности физической нагрузки, состояния нервной системы и других факторов. Нормальным считается дыхание, в котором участвует весь дыхательный аппарат. Оно называется гармонично - полным. При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха: при глубоком - помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания. Легкие являются органом не только дыхания, но и выделения, регуляции температуры тела. Они также принимают участие в выработке физиологически активных веществ, участвующих в процессе свёртывания крови, обмена белков, жиров и углеводов. Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование носового дыхания. Дыхание носом способствует координированию воздуха, поступающего в лёгкие. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый через нос воздух несёт с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет её от переохлаждения, сухости, инфицирования. У детей дышащих

ртом, очень слабые мышцы носа, крылья носа напоминают вялые лепестки, а носовые ходы сужены. Дыхание через нос способствует улучшению местного кровообращения, разрастанию аденоидной вегетации. Носовое дыхание, особенно с ритмичным и полным выдохом расслабляет дыхательные мышцы и рефлекторно укрепляет гладкую мускулатуру бронхов, помогает регуляции мозгового кровообращения.

Жизненная емкость легких или, другими словами, их объем тем меньше, чем меньше ребенок. Но потребность в кислороде велика, поэтому дыхание ребёнка характеризуется высокой частотой и поверхностностью. Вот почему в комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений обязательно включение дыхательной гимнастики.

Дыхательная система детей несовершенна: дыхательные пути узкие, а слизистая оболочка, их выстилающая, очень нежная, легко воспаляющаяся. При воздействии негативных факторов и без того узкие ходы становятся еще уже, ребенку становится трудно дышать. Именно поэтому помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей!

IV. Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

- Массаж и самомассаж стоп;
- Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика

для стоп;

- Вибрационный массаж;
- Водные профилактические процедуры;
- Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице,

желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др. /

- Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

Одним из перечисленных видов стопотерапии является массаж и самомассаж. Преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, лоялен, не требует особых условий, а самое главное он обладает огромным оздоровительным потенциалом и имеет широкий спектр профилактики и коррекции различных отклонений в здоровье, его сохранения и укрепления. Сегодня уже многие педагоги активно применяют этот метод в работе с дошкольниками. Массаж и самомассаж стоп заключается в активном воздействии на мышцы, суставы и связочный аппарат стопы, активные точки подошвы, кожные покровы. В результате происходит укрепление стопы в целом, увеличивается свод, развивается сила мышц и решается одна из важных педагогических задач на современном этапе - профилактика и коррекция плоскостопия.

На подошвы ног, как и на ладони рук, проецируется всё тело, и они отражают состояние органов, систем и их функций. Подошвы, как и всё тело человека, имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлексорные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела. Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела. Такой массаж можно обеспечить путём хождения по дорожкам - массажёрам или так называемым «дорожкам здоровья».

Эти дорожки представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием /игольчатым, ребристым, с жёстким ворсом и т.д./, а также коврики с различными предметами. К дорожкам здоровья так же относятся дорожки с мягким набивным материалом /вата, поролон, синтепон/. Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции. Не прилагая особых усилий, ребёнок в непринуждённой, свободной форме выполняет самомассаж стоп, получая приятные ощущения, удовольствие, а его организм наполняется энергией, здоровьем.