МБДОУ детский сад № 7 «Жемчужинка»

Реферат на тему: Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ

Подготовила воспитатель: Шиян Н.С.

Станица Егорлыкская

**Содержание**

Введение
1.     Здоровье сберегающие технологии: понятие,  цель и задачи
2.     Виды  здоровье сберегающих технологий, используемых  в ДОУ
3.     Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ
Заключение

 Список литературы

**Введение**

"Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье - это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы".

*В.А. Сухомлинский*
Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.
 Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.
 Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные сердечнососудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).
 Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

 Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

**1. Здоровьесберегающие технологии: понятие,  цель и задачи**
 Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека. Здоровье сберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, 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.

 Целью здоровьесберегающих технологий является становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Обретение 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.

*Задачи:*

-Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо - соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог “взрослой жизни”, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

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

**Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании**технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**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 (бассейне) 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.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**– это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Пстроение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

**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.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования**– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**3. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

 Детский сад входит в государственную систему обязательного всеобщего обучения основам жизни и здоровья, и гигиенического воспитания. Внедрение здоровьесберегающих технологий и вкрапливание оздоровительных мер в воспитательно - образовательный процесс, подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности детского сада.

В своей работе чаще всего воспитатели используют здоровьесберегающие технологии по следующим  направлениям:

*- Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

*-Стретчинг* - это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

 *- Ритмопластика* - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через 30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.                                                                                                                          - *Динамические паузы* - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

*- Подвижные и спортивные игры* – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности.

*- Релаксация*. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе воспитатели используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт),  звуки природы.

- *Технологии эстетической направленности* - реализуются при НОД художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- *Гимнастика пальчиковая* – проводится  индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические  упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику,  стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный  отрезок времени.

- *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, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*- Гимнастика дыхательная* - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*- Гимнастика бодрящая* -  проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

- *Гимнастика корригирующая* – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Форма проведения гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей.

 - *Гимнастика ортопедическая* -  проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

*- Технологии обучения здоровому образу жизни.*

 - *НОД по физической культуре*- проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. НОД проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- *Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)* – проводятся 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. Проводят воспитатели, психолог.

*- Коммуникативные игры* – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Игры строятся  по определенной схеме и состоят из нескольких частей.

 - *НОД из серии «Здоровье»* - проводятся в игровой форме с младшей группы - 4 раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.  Используются такие формы проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.

*- Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД.

*- Точечный самомассаж* - проводится в преддверии  эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго  по специальной методике.  Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал.

Коррекционные технологии*:*

**-** *Арттерапия*  – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека. Это огромный перечень увлекательных творческих мероприятий: деятельность по изотерапии: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Таким образом, комплексная методика арттерапии направлена на всестороннее развитие ребенка. Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и уютной атмосфере.

*- Технологии музыкального воздействия* – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.                          *- Сказкотерапия* -  проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый,  это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

*- Технологии воздействия цветом* – проводятся, как НОД 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

*- Технологии коррекции поведения* – проводятся  сеансами по 10-12 НОД по 25-30 мин. со старшего возраста по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят:  воспитатели, психолог.

*- Психогимнастика* -  проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. по специальным методикам. Проводят:  воспитатели, психолог

**Заключение**
 Значение дошкольного детства для развития личности и воспитания здорового ребенка трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

 Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

**Список литературы**
1. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка  Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.
2.  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.
5. Каралашвили Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход   Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.

7. Чаклин А.В. и Милиевская И.Л. Сохранить здоровье смолоду – Москва «Педагогика» 1987г.

8. Педагогика и психология здоровья под ред. Н.К. Смирнова. - Москва АПКиПРО, 2003г.