

***Выступление из опыта работы:
«Классификация здоровьесберегающих технологий.
Принципы здоровьесбережения. Примеры
использования здоровьесберегающих
технологий с дошкольниками»***

Воспитатель:

Кондрашова О.А.

ноябрь 2021 г.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении»

Ж.Ж.Руссо

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионное и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия «**здоровьесберегающие образовательные технологии**» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. **Здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать, как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые **дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения**.

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.

Другими словами, целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО 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 ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОО.

Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей - задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания «Быть здоровым я хочу», консультации «Формирование правильной осанки у дошкольника», конференции, конкурсы «Лучшее спортивное оборудование своими руками в домашних условиях», спортивные праздники «Веселые старты», праздники здоровья «Секреты здоровья», семейный клуб «Неболейка», папки-передвижки «Чтобы ребенок был здоровым», беседы «Важен ли дневной сон», практические показы (практикумы) «Значение игрового массажа и самомассажа в сохранении здоровья ребенка».

В своей работе я использую следующие педагогические здоровьесберегающие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Использую лишь элементы спортивных игр.

Релаксация - в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Провожу в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Использую наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, даю детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика - ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

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



- Технология обучения здоровому образу жизни.

Физкультурное занятие - 3 раза в неделю. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Перед занятием хорошо проветриваю помещение.

Утренняя гимнастика – каждый день. Комплекс рассчитан на две недели, с предметами и без. Состоит из 3 частей: разминки, ОРУ и заключительной части (дыхательных упражнений).

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) - в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксирую, в зависимости от поставленных задач. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

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.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Включаю в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа*. Провожу в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).





- Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия - 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия использую 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.

Игры с песком – провожу в свободное время.

Цель: снятие эмоционального напряжения ребенка; повышение его самооценки.

Принципы игр с песком:

- создание естественной стимулирующей среды, в которой ребенок себя чувствует комфортно и защищено, проявляя творческую активность;
- «оживление абстрактных символов»: букв, животных, геометрических фигур и т.д.
- реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных игр.

В работе с песком использую *следующие формы (игры: обучающие; познавательные; проективные; игры – экспериментирования; песочные картины) и следующие виды песка (сухой обычный; мокрый обычный; кинетический).*

Виды игр	младший дошкольный возраст	средний дошкольный возраст	старший дошкольный возраст
обучающие	- «Волшебные узоры»; - «Кто к нам в гости приходил»; - «Прятки»	- «Архитекторы»; - «Дорисуй картину»; - «Песочный круг»	- «Волшебный город букв (цифр)»; «Отпечатки»» - «Путешествие к звукам»; _ «Песочная грамматика»; - «Необыкновенные следы»

познавательные	-«Солнечная сказка»; - «Кто по снежочке идет»; - «Здравствуй, песок!» - «Кто к нам приходил?»	- «Чувствительные ладошки»; - «Путешествие солнечного лучика»; - «Песочный дождик»	- «Необыкновенные следы»; - «Мы едем в гости»; - «Маленькие волшебники»
проективные	- «Найди и покажи»; - «Водопад из песка»	- «Волшебные узоры»; - «Путешествие в сказочный город»	- «Сказочные истории»; - «Мы едем в гости»; - «Автомагистраль»
игры – экспериментирования	- «Сухой песок» - «Вода и песок» - «В стране песка»	- «Песочная кулинария»; - «Кирпичики»	- «Цветной песок»; - «Поймай предмет»

Моделирование игр - сказок на песке.

Эпаты игры	Средства
Введение в игровую среду	Установка на внимательное слушание и активное участие Присказки, потешки, обещание необыкновенного путешествия и приключения.
Знакомство с игрой и ее героями	Прослушивание начала сказки, истории и строительство игрового пространства, заселение его различными персонажами.
Моделирование конфликта, трудностей	Детям зачитывает продолжение истории, в которой происходит нечто, что разрушает песочный мир.
Выбор помощи	Обращение к ребенку за помощью
Борьба и победа	Дети обыгрывают ситуацию борьбы со злом. Восстановление, реконструкция, преобразование сказочной страны.
Утверждение победы	Спонтанное продолжение игры, в которой происходит празднование победы.
Перспектива дальнейших приключений	Рассказ о последующих играх, приключениях.



На выбор здоровьесберегающих педагогических технологий, которые я использую в работе, повлияло:

- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- типа дошкольного учреждения;
- организация здоровьесберегающей среды;
- программа, по которой работаю;
- продолжительности пребывания детей в ДОУ;
- от показателей здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии используются во всех видах образовательной деятельности (организованной образовательной, совместной и самостоятельной деятельности детей) и детской деятельности (игровой, коммуникативной, двигательной, познавательно-исследовательской, продуктивной и др.), реализуя лично – ориентированный подход. Таким образом, использую следующие здоровьесберегающие **методы** (игровой, фронтальный, групповой, практический, соревновательный, ситуативный, индивидуальных заданий) и **приемы** (защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно-обучающие).

Для реализации задач по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста использую следующие **принципы**:

- *научности* – научное подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья;
- *интегативности и комплексности* – решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса;
- *систематичности и последовательности*;
- *связи теории с практикой*;

- *повторения умений и навыков*;
- *личной ориентации и преемственности* – учет разноуровневого развития и состояния здоровья, системно-деятельный подход;
- *природосообразности* – формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни;
- *активности и сознательности* – непосредственное включение детей в различные виды деятельности, участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению детей;
- *дифференциации* - педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности ребенка.

В работе используются следующие **направления**:

- - **работа с детьми** (разработка картотек по здоровьесбережению, дидактического материала и пособий, методических разработок праздников и развлечений, перспективного плана мероприятий из цикла «Здоровье»);
- - **работа с родителями** (разработка методических рекомендаций, материалов, наглядной агитации, составление плана работы по созданию единого здоровьесберегающего пространства);
- - **работа с педагогами, медперсоналом ДОО** (разработка методических рекомендаций, составление мониторинга здоровья дошкольников).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. 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.

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то во всяком случае, поддержать его высокий уровень здоровья вполне возможно»

Академик, хирург Н.М.Амосов