

Реализация технологий здоровьесбережения

Одна из первостепенных задач образовательной организации – здоровьесбережение обучающихся, для чего на договорной основе налажено тесное сотрудничество с Окружной клинической больницей. Фельдшер Ульянова Айнура Наилевна, закрепленная за МАДОУ «Детский сад № 22 «Планета детства» в короткие сроки систематизировала работу по медицинскому обслуживанию обучающихся, ежедневно контактирует с администрацией по вопросам профилактики заболеваний, санитарно-гигиенического обеспечения ДОУ, с персоналом учреждения и родителями (законными представителями) обучающихся проводит оптимальную санитарно-профилактическую разъяснительную работу и своевременный инструктаж.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья обучающемуся ДОУ 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 сотрудников ДОУ и валеологическому просвещению родителей (законных представителей).

Задачи:

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

Здоровьесберегающая деятельность в нашем ДОУ осуществляется в следующих видах:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей (законных представителей);
- здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ.

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

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 ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: НОД, режимные моменты, свободной деятельности детей.

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 ДООУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДООУ.

Технологии валеологического просвещения родителей - задача данных технологий - обеспечения валеологической образованности родителей (законных представителей) обучающихся ДООУ.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей в ДООУ разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания, консультации, конференции, беседы;
- конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- дни открытых дверей;
- наглядная агитация;
- личный пример педагога;

- различные нетрадиционные формы работы с родителями (проекты, тематические акции, викторины и др.).

В ДОУ созданы условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОУ оборудованием, игрушками, играми и пособиями.

Специфика сопровождения обучающегося в ДОУ такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного развития обучающихся. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Педагоги и специалисты используют в работе с детьми следующие технологии:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Во время занятий у обучающихся развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям обучающегося.

Динамические паузы проводятся во время образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости обучающихся. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом обучающихся, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья обучающихся необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Глинка), звуки природы.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика 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.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ - это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребенка 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. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы 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.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой, из них: 2 в спортивном зале, 1 на улице. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у обучающихся проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На территории ДОУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность обучающихся на прогулке.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается учитель-логопед.

Сказкотерапия - используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с обучающимися. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Коррекционные занятия с использованием тренажеров. Ориентированы на развитие различных систем организма ребенка путем оптимального подбора объема физической нагрузки.

«Сенсорная тропа», ее использование играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания.

Эмоционально-личностная сфера обучающихся корректируется благодаря **использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыки**, звукам природы, приятным ароматам, способным подарить душевный комфорт. Важную роль играет эмоциональный настрой детей, их желание работать, способствовать проявлять волевые усилия для достижения цели.

В ДОУ создана и продолжает пополняться как традиционным, так и нетрадиционным оборудованием, зачастую изготовленным педагогами и родителями (законными представителями) обучающихся здоровьесберегающая среда: физкультурная площадка оснащена спортивным оборудованием, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Опираясь на статистический мониторинг здоровья обучающихся, мы можем с уверенностью сказать, что применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей (законных представителей) ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у дошкольников стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.