

## «Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей»

*«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»  
Януш Корчак.*

**Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто!** Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, хронические заболевания, снижение остроты зрения, избыток веса и т.д. Для разрешения возникшей ситуации администрацией президента РФ разработана концепция. Это программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение к физической культуре;
- развивающая форма оздоровительной работы.

Самое главное для растущего организма является двигательная активность (ДА).

**Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.** В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. К старшему дошкольному возрасту уже должна быть развита способность переносить статические нагрузки, имея накопленный опыт двигательных средств. При этом надо учитывать, что самостоятельная ДА детей на 6-7 году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающим познавательным интересам детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередачи). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Эту задачу можно решить системно и сообща при помощи здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Цель здоровьесберегающей технологии:** обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

**Задачи здоровьесберегающей технологии:**

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

**Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**

**1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
- подвижные и спортивные игры
- контрастная дорожка, тренажеры
- закаливание и др.

Способствует воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности, самообладания и пр.

**2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.**

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- точечный массаж
- спортивные развлечения, праздники
- День здоровья
- Занятия, игры-занятия, изодейтельность
- система питания
- рациональный режим и др.

Наиболее широко распространены в ДОУ физкультурные занятия, которые нацелены на развитие всех физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость, глазомер, сила, гибкость, равновесие)

**3 группа Технологии музыкального воздействия.**

- музыкотерапия
- сказкотерапия
- чтение литературы и др.

**4 группа Технология коррекции поведения.**

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и на развитие их физической активности.

**Поставленные цели и задачи можно успешно реализовать на практике:**

- ✓ **динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включают элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, невротозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.
- ✓ **Подвижные и спортивные игры** проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.
- ✓ **Релаксация.**
- ✓ **Гимнастика пальчиковая** проводятся с детьми своей возрастной группы индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий.
- ✓ **Гимнастика для глаз** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
- ✓ **Гимнастика дыхательная** в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.
- ✓ **Гимнастика бодрящая** ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам.
- ✓ **Физкультурные занятия.** Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале.

- ✓ **Самомассаж.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.
- ✓ **Психогимнастика.** 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.
- ✓ **Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)**  
Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.**

**Технологии музыкального воздействия.** Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

### **Нетрадиционные дыхательные комплексы**

Фитоаэронотерапия.

Фитотерапия.(поднимает настроение, обогащает кровь кислородом, благотворно воздействует на нервную систему)

### **Общеукрепляющие мероприятия**

Закаливание естественными физическими факторами:

- ✓ режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок.
- ✓ режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна.  
местные и общие воздушные ванны.
- ✓ свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры.
- ✓ ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.  
обширное умывание.
- ходьба по массажным коврикам.

### **Диспансеризация** по плану.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает также и работу с родителями.

Перед нами стоит задача:

- ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.
- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.
- родительское собрание-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);
- папки-передвижки;
- семинары-практикумы;
- анкетирование;
- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»
- выпуск газеты на тему здоровья и физразвития детей в условиях ДОУ;

**Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями, созданию уголка «Здоровья».

Вся эта работа должна осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Не стоит забывать о том, что родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

## Анкета для родителей

- Что по Вашему мнению должно стоять на первом месте в воспитании ребенка-умственное или физическое развитие? Или что то другое?
- Согласны ли Вы с утверждением медиков и педагогов о том, что осознанное отношение к своему здоровью формируется у ребенка в детстве?
- Каким образом Вы поддерживаете интерес ребенка к своему телу, организму?
- Рассказываете ли Вы ребенку о возможных ситуациях способных нанести вред его здоровью?
- Рассказываете ли Вы ребенку о правилах поведения дома, на улице, в лесу, на воде?
- Какую температуру Вы поддерживаете в своем доме?
- В какой одежде находится ваш ребенок дома?
- Какие спортивные игрушки или тренажеры имеются у Вас дома?
- Оборудован ли дома спортивный комплекс или уголок?
- Как Вы организуете кормление ребенка в домашних условиях? Заставляете ли ребенка принимать пищу в случае его отказа?
- Занимаетесь ли Вы в утренние часы гимнастикой?
- Считаете ли Вы, что ребенка необходимо записывать в спортивную секцию? Почему? Если уже записали, то в какую?
- Увлекаетесь ли Вы каким-либо видом спорта? Интересно ли это вашему малышу?
- Как вы относитесь к курению, алкоголю, наркотикам? Что Вы делаете для того, чтобы уберечь от этих вредных привычек своего ребенка?
- Какая психологическая атмосфера чаще всего царит в Вашей семье? В каком настроении Вы чаще всего пребываете (в радости, грусти, что то другое)?
- Имеете ли Вы собственную программу физического развития своего ребенка?