***КОНЦЕПЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ВОСПИТАНИЯ: МЕТОДОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ РЕАЛИЗАЦИИ***

2.1 Основные концепции физкультурного воспитания

Особенность феномена физической культуры в отличие от других ее сфер состоит, прежде всего, в том, что она самым естественным образом соединяет в единое целое социальное и биологическое в человеке. Процесс телесного развития любого человека выражается в совершенствовании форм и функций организма, реализации его физических возможностей. Но было бы неверным считать, что биологические процессы развития человека происходят изолированно от его социальных функций, вне существенного влияния общественных отношений. Воздействие природных факторов на развитие физического потенциала человека имеет объективный характер, но его специфика состоит в том, что оно может усиливаться или ослабевать в зависимости от активности человека, который может сознательно воздействовать на ход этого объективного процесса, опираясь на познание его законов и сущности [1,6]. В недавнем прошлом при обосновании влияния социальных факторов на физическое совершенствование человека часто имели в виду производственные отношения, во главе которых стоит труд, выступающий в качестве активного воздействия человека на природу [8]. Эти стихийные воздействия существуют зачастую независимо от воли человека, хотя и поддаются изменению в процессе развития общества. Другой ряд социальных факторов, хотя также определяется объективным ходом деятельности общества и реальной общественной обстановкой, действуя на человека и на его физическое развитие и подготовленность, зависит от сознания и воли отдельных людей[4,9]. Физическая культура в этом отношении и представляет собой социальный фактор целесообразного воздействия на процесс физического совершенствования человека, позволяющий обеспечить направленное развитие его жизненно важных физических качеств и способностей. Одной из форм ее направленного функционирования в обществе, а именно педагогически организованным процессом передачи и усвоения ее ценностей, физическое воспитание. По мнению многих ученых, отличительные особенности физического воспитания определяются в основном тем, что это есть процесс, обеспечивающий направленное формирование двигательных навыков и развитие физических качеств человека, совокупность которых в решающей мере определяет его физическую дееспособность [11,12]. В этом аспекте физическое воспитание является формой социального воздействия на биологическое по своей природе развитие организма человека. Нельзя смешивать понятия "физическое развитие", "физическое воспитание" и "физкультурное воспитание". Первое является объективным процессом, который совершается в организме человека, второе - активным воздействием человека на этот процесс, а третье выступает как целенаправленный процесс приобщения людей ко всем ценностям физической культуры. В соответствии с классификацией ценностный потенциал физической культуры можно условно разделить на составляющие его интеллектуальные, двигательные, технологические, интеннационные и мобилизационные ценности. Обратимся к их краткой характеристике. Содержание интеллектуальных ценностей представляет собой знание о методах и средствах развития физического потенциала человека как основы организации его физической активности, закаливания и здорового стиля жизни.

К ценностям двигательного характера, следует отнести лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки, личные достижения в двигательной подготовленности человека, его реальный физический потенциал.Под ценностями технологий формирования физической культуры понимаются различные комплексы методических руководств, практических рекомендаций, методики оздоровительной и спортивной тренировки - все то, что наработано специалистами для обеспечения процесса физической и спортивной подготовки. Важными, пожалуй, еще недостаточно осмысленными, ценностями физической культуры являются ценности интенционного характера, отражающие сформированность общественного мнения, престижность физической культуры в данном обществе, ее популярность у различных категорий людей, а главное, их желание и готовность к постоянному развитию и совершенствованию потенциала своей физической культуры. Особое значение для подготовки жизнеспособного и социально активного молодого поколения имеет освоение детьми и молодежью мобилизационных ценностей физической культуры. К их числу относятся воспитываемая физкультурными и спортивными занятиями способность к рациональной организации своего бюджета времени, внутренняя дисциплина, собранность, быстрота оценки ситуации и принятия решения, настойчивость в достижении поставленной цели, умение спокойно пережить неудачу и даже поражение, наконец, просто "выкрутиться" из сложной ситуации.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В методике физического воспитания, кроме методов, выделяются следующие специфические организационные формы:

1. Физкультурные занятия. Для эффективного формирования образа - цели физкультурных занятий ― нужно просить детей комментировать и планировать опыт решения проблемных двигательных ситуаций в речевом плане («Что ты делаешь?» «Какое движение выполняешь?»); отвечать на вопросы: «Зачем мы тренируемся в беге, прыжках, метании и т.д.?», « Что нужно, чтобы прыгнуть дальше, бежать быстрее и др.?»

Далее необходима интеграция опыта познания, переживания и действия в процессе формирования алгоритма анализа двигательной задачи как проблемной ситуации.С этой точки зрения (по Э. Акоповой) важными становятся такие способности, как:

-различение «могу», «не могу», « не знаю, могу или не могу» и его использование для оценки и организации своих действий;

-различение «задача», «результат действия» и его использование для планирования и организации своих действий;

-различение « условия совершения действия», « варианты способов» и его использование для планирования и организации своих действий;

-различие «результат действия», « последствия действия» и его использование для организации своих действий.

В связи с приобретением опыта познания, переживания и осознания своих двигательных возможностей предположено, что в качестве образа― результата физкультурных занятий детям можно задать три уровня, которые ребенок должен ощущать, знать и в соответствии с ними организовывать свои действия:

* 1-й уровень – «понимаю, что нужно сделать, и могу это сделать»;
* 2-й уровень – «понимаю, что требуется сделать, но мне это сделать не по силам»;
* 3-й уровень – «не знаком с такой ситуацией, не знаю, что от меня может потребоваться, могу попробовать выполнить, но с дополнительной страховкой или отказаться выполнять».

1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня ( утренняя гимнастика, спортивные упражнения на прогулке, физкультминутки, прогулки за пределами участка, индивидуальная работа).
2. Самостоятельная двигательная активность детей.
3. Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.).

IV. ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1 Здоровьесберегающая деятельность как основа интеграции

Сегодня разработка и внедрение технологий во многом обусловлены поиском путей совершенствования здоровьесберегающей деятельности педагогов детского сада в рамках реализации модели здоровьесбережения[4]. Это связано не только с увеличением числа детей с функциональными отклонениями в здоровье и попытками общества противостоять негативному влиянию на здоровье подрастающего поколения социально-экономических потрясений и экологических катастроф. Скорее, здоровьесберегающая деятельность в настоящее время становится основой для интеграции образовательных областей.

Данная интеграция предполагает использование соответствующих технологий. Например, при интеграции задач образовательных областей «Физическое развитие (тематический модуль «Здоровье») и «Социально-коммуникативное развитие» возможна оптимизация процесса адаптации ребенка младшего дошкольного возраста к детскому саду. Это возможно на основе применения технологии кинезотерапии.

Кинезотерапия как одно из направлений психотерапии означает «терапию движением», она выступает как важнейший фактор физического и психического развития ребенка[7]. Это связано с тем, что здоровый ребенок стремится к движениям, активной деятельности: в этом он находит источник живой радости, что является сильным, мощным эмоциональным зарядом для того, чтобы выплеснуть в движении свои эмоции.

В рамках кинезотерапии используются игры и игровые упражнения, предполагающие чередование разных видов двигательной активности, направленные на сближение детей друг с другом и воспитателем («Давайте познакомимся», «Лови-лови», «Кто в домике живет?», «Расскажи стихи руками»). Во время этих игр дети знакомятся, запоминают имена друг друга. Каждую игру можно проводить по-разному.

При этом сначала используются игры малой подвижности. В них важен положительный эмоциональный фон. В построении этих игр есть особенности: двигательные действия выполняются в спокойной обстановке, без излишней торопливости, внимание детей не отвлекают дополнительные сигналы.

Эти игры надо проводить в помещениях группы, показав при этом дошкольникам все уголки, рассказав об их назначении, правилах поведения в различных комнатах («Найди и изобрази игрушку», «Чьи вещи – покажи, не говори?», «Как пройти?» и др.).

И чтобы дети быстрее запомнили окружающую их пространственную среду (где находятся приемная, групповая, спальня, комната для персонала детского сада и т.д.), воспитателям рекомендуется использовать игры типа «найди игрушку». Дошкольники предварительно знакомятся с различными помещениями группы, узнают об их назначении, затем воспитатель (а впоследствии и дети) с помощью двигательной импровизации показывает, какая игрушка спрятана. Участники игры догадываются и находят игрушку.

Сначала задание формулируется просто, например: «Игрушка лежит на подоконнике в раздевалке». Затем усложняется с помощью различных деталей и расширения пространства: « Игрушка лежит в спальне, на подушке на Катиной кровати». После того как предмет будет найден дошкольниками, нужно указать на его назначение, например: «Кукла спит на кровати». Можно загадывать местоположение искомого предмета по-другому: через двигательную пантомиму , описывающую функцию помещения («Кукла моет посуду») или действия игрушки («Медвежонок лежит тихо, закрыв глаза»).

По окончании этапа адаптации технологии кинезо- и игротерапии могут использоваться для повышения эффективности социализации сотрудников[11]. На этом построен один из проектов, реализуемых в ГОУ д/с №2526 Москвы. Для воспитанников младшего и старшего дошкольного возраста специально подбираются подвижные игры, которые способствуют гармонизации психологического климата в группе и формированию навыков позитивного общения.

4.2 Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая[5].

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии:Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика[13].

4.3 Педагогические инновации физического воспитания в дошкольном образовании

Огромную часть потенциала русского общества половины ХХI века будут составлять сегодняшние дети дошкольного возраста. Сейчас становятся привычными тревожные данные о системном ухудшении состояния здоровья, понижении уровня физической подготовленности детей дошкольного возраста. В то же время тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях. Понятно, что многие патологические состояния детей можно профилактировать средствами физического воспитания, и в данной связи специалисты считают, что данная система работает недостаточно эффективно [1; 3; 4]. Сложившаяся в системе физического воспитания детей дошкольного возраста ситуация вызвала острую потребность в ее совершенствовании, позволяющем уменьшить либо полностью нейтрализовать указанные нехорошие тенденции. Актуальность проблемы организации и содержания инновационной деятельности в современном дошкольном учреждении не вызывает сомнения. Инновационные процессы являются закономерностью в развитии дошкольного образования и относятся к таким изменениям в работе учреждения, которые носят существенный характер, сопровождаются изменениями в образе деятельности и стиле мышления сотрудников, вносит в среду внедрения новые стабильные элементы (новшества), вызывающие переход системы из одного состояния в другое. Инновационные процессы на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь систему дошкольного образования, как начальную ступень раскрытия потенциальных способностей ребёнка. Развитие дошкольного образования, переход на новый качественный уровень не может осуществляться без разработки инновационных технологий. Инновации определяют новые методы, формы, средства, технологии, использующиеся в педагогической практике, ориентированные на личность ребёнка, на развитие его способностей. Инновационная деятельность в образовании имеет свои особенности. Первая особенность заключается в том, что субъектами инновационного процесса являются дети, родители и педагоги. Если этого не учитывать, то из педагогической инновации выпадает все собственно образовательное, вся гуманистическая составляющая инновационной деятельности. Второй отличительной особенностью педагогической инновации является необходимость системного охвата возможно большего числа педагогических проблем. Применительно к сфере образования инновацией можно считать конечный результат инновационной деятельности, получивший воплощение в виде нового содержания, метода, формы организации образовательного процесса либо в новом подходе к оказанию социальных услуг в области образования на основе реальных запросов родителей, т.е. новых форм дошкольного образования [5]. Педагогические инновации – относительно новое понятие для сферы образования, включая систему дошкольного образования. В последние 10-12 лет в связи с изменением социально-экономических условий в России, развитием научных исследований в области образования, в том числе и дошкольного образования, резко возросла актуальность поиска новых, более эффективных форм, средств, методов и технологий обучения и воспитания. Рассматривая инновационные процессы в системе образования, следует отметить, что современные трактовки понятия «инновации» в образовании весьма противоречивы. Чаще инновации в образовании связывают с разработкой и внедрением новых средств, методов и технологий воспитания и обучения. Педагогические инновации – это рассматриваемые в неразрывном единстве идеи, концепции, средства, методы и результаты совершенствования педагогической системы. Инновация применительно к системе образования: «инновация в образовании – продукт профессионально-педагогической деятельности, который имеет существенные признаки новизны и использование которого способствует достижению социального, образовательного и экономического эффекта» [3]. Разработка инновационных технологий физического воспитания детей дошкольного возраста является одной из наиболее важных, хотя и достаточно сложных задач, направленных на повышение эффективности и качества дошкольного образования. Анализ специальной литературы свидетельствует, что одним из перспективных инновационных направлений совершенствования физического воспитания является его спортизация на основе предложенной В.К. Бальсевичем концепции конверсии избранных элементов и технологий спортивной тренировки в интересах совершенствования содержания и форм организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях. По мнению В.К. Бальсевича, концепция тренировки – пока единственная научно обоснованная концепция управления развитием физического потенциала человека [2]. Вместе с обновлением всего дошкольного образования активно происходит обновление содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольных учреждений. Однако не все инновационные процессы, происходящие в физической культуре дошкольников, могут быть определены как положительные. Многие вопросы, с которыми сталкиваются и руководители физического воспитания, педагоги и администрация дошкольного учреждения, не имеют сегодня однозначных ответов.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

* Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ. В настоящее время в ДОУ используется широкий спектр медицинских оздоровительных технологий, одни из которых являются традиционными, другие – инновационными. К сожалению, инновационные технологии не всегда имеют доказательную основу их эффективности в условиях ДОУ.
* Обоснование дифференцированных двигательных режимов для дошкольников с разными функциональными возможностями, состоянием здоровья и ограниченными возможностями. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.
* Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.
* Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов [4].

Развитие инновационной деятельности в физическом воспитании в условиях дошкольного образовательного учреждения должно строиться с учетом следующих положений[10]. Развитие и совершенствование системы физического воспитания детей дошкольного возраста является объективизация действий развития физических свойств и формирования главных движений ребенка на базе конкретных данных, количественно характеризующих возрастные особенности их конфигураций с внедрением комплексной методики педагогического контроля. Еще одним инновационным направлением, дополняющим содержательную базу системы физического воспитания детей дошкольного возраста, является применение физических упражнений для оптимизации условий развития психических действий. Также необходимо отметить, что одним из наиболее вероятностных направлений совершенствования физического воспитания дошкольников, требующим серьезных дополнительных исследований, является учет половых особенностей детей при разработке программно-нормативных документов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных современных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здо-ровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле.

Организация ухода за детьми должна стать предметом особой заботы и контроля со стороны руководителя дошкольного учреждения. Отличный уход за детьми — это, по существу, главный компонент оздоровительной деятельности.

Итак, цель и задачи в поставленной курсовой работе выполнены. Исследованы новые технологии формирования физической культуры детей дошкольного возраста, раскрыты организационные формы физического воспитания, проанализированы аспекты современных технологий физического воспитания дошкольников.

Для психического здоровья детей 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 своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма – **релаксацию.**

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно -

оздоровительной работы с использованием звукопроизношения на выдохе. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

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

**Корригирующая ортопедическая гимнастика** используется для профилактики плоскостопия с использованием массажных дорожек, прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. 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. 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.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Также большую пользу приносит Самомассаж.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком в игровой форме. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время.

Также используются и другие здоровьесберегающие технологии которые принося огромную пользу для здоровья ребенка: ритмопластика, различные корригирующие гимнастики, гимнастика для глаз и т.д.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к

здоровому образу жизни.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая инновационная здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включать их в процесс активного взаимодействия с ДОУ. В процессе организации единого

здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи. В нашем саду используются разнообразные формы работы. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей, проводятся индивидуальные консультации, спортивные праздники совместно с родителями. Проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, инновационные здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Инновационные технологии обучения**

**и воспитания в детском дошкольном учреждении**

Инновацией называют создание и использование нового компонента, вызывающего изменение среды из одного состояние в другое. Соответственно под инновационными технологиями в образовательном процессе понимается создание нового, ранее не существующего компонента.

Часто педагогический коллектив детского дошкольного учреждения, рассказывая о своих успехах и достижениях, оперирует фразами: “Наше учреждение активно внедряет в работу инновационные технологии обучения и взаимодействия с родителями”. Но инновационным образовательным учреждением в истинном значении может называться только то учреждение, которое не только внедряет инновационные программы в свою систему образования, но и комплексно разрабатывает и внедряет их в свою работу. То есть такое детское образовательное учреждение выступает в качестве лаборатории по разработке программ и площадкой для их апробации.

**Характеристики инновационной деятельности детского дошкольного учреждения:**

* Педагогический коллектив инновационных детских садов разрабатывает и применяет в деятельности по воспитанию детей и в организации образовательной среды модель, которая отличается от общепринятой в других дошкольных учреждениях.
* Коллектив разрабатывает и применяет новые способы деятельности педагогов.

**Основные виды инновационных технологий, применяемых в детских дошкольных учреждениях:**

1. **Здоровьесберегающие технологии:** основной их целью является создание условий для формирования у воспитанников представления о здоровом образе жизни, об умении оказать себе и ближнему первую медицинскую помощь, а также формирование и развитие знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания собственного здоровья. Формами работы являются спортивные праздники, физкультминутки между занятиями, утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая и динамическая гимнастика, релаксация, прогулки не только на территории детского сада, но и в лесопарковых зонах, спортивные игры, закаливание, водные процедуры.
2. **Проектная деятельность:** её смысл заключается в создании проблемной деятельности, которая осуществляется ребёнком совместно с педагогом. Знания, которые ребёнок получает в ходе работы над проектом, становятся его личным достоянием и прочно закрепляются в уже имеющейся системе знаний об окружающем мире.
3. **Развивающие технологии:** в традиционном обучении ребёнку представляется для изучения уже готовый продукт, шаблон действия. При развивающем обучении ребёнок самостоятельно должен прийти к какому-либо мнению, решению проблемы в результате анализа своих действий.
4. **Коррекционные технологии:** их целью является снятие психоэмоционального напряжения дошкольников. Виды: сказкотерапия, цветотерапия, музыкальная терапия.
5. **Информационные технологии:** использование ИКТ на занятиях в детских дошкольных учреждениях имеет ряд преимуществ перед традиционными формами организации занятий. Компьютер привлекателен для детей, использование анимации, слайдовых презентаций, фильмов позволяет вызвать активный познавательный интерес у детей к изучаемым явлениям. Способы визуальной поддержки материала позволяют добиться длительной концентрации внимания воспитанников, а также одновременного воздействия сразу на несколько органов чувств ребёнка, что способствует более прочному закреплению новых получаемых знаний.
6. **Познавательно-исследовательская деятельность:** основной целью является создание экспериментальной деятельности, активным участником которой выступает ребёнок. Непосредственное участие ребёнка в ходе эксперимента позволяет ему воочию увидеть процесс и результаты.
7. **Личностно-ориентированные технологии:** цель данной технологии – создание демократичных партнёрских гуманистических отношений между ребёнком и воспитателем, а также обеспечение условий для развития личности воспитанников. При личностно-ориентированном подходе личность ребёнка ставится во главу обучения.

Родителям нужно быть очень внимательными при выборе детского сада для своего ребёнка, конечно, в том случае, если этот выбор есть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Система внедрения                                            здоровьесберегающих технологий  в ДОУ»** ***система работы »Азбука здоровья»*** ***для дошкольников 3-7лет***   **Составители: Бородина О.Н.** Ст. воспитатель высшей кв. категории                                                                                                                **Осинниковский городской округ** **2011**    **Содержание:** **1.Пояснительная  записка                                                                           3** **1.1.Введение**     **3** **1.2.Актуальность                                                                                          4** **1.2.Аналитическое  обоснование системы  работы                                 5** **1.3.Цели  и задачи                                                                                          12** **3.Содержание системы работы                                                                 16** **2.1.Физкультурно-оздоровительная работа                                          16** **2.2.Валеологическое здоровье                                                                   19** **2.3.Психологическое здоровье                                                                   19** **3.Список литературы                                                                                  20**                            **1.  ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  **1.1.ВВЕДЕНИЕ**  Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло  одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития  системы дошкольного образования это направление становится все более значимым.     Целостность педагогического процесса  в дошкольном образовательном  учреждении обеспечивается реализацией  той или иной программы, определяющей  новое представление о развитии  ребенка, в том числе и физическом. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т. е. оттого, какими программами пользуются его педагоги.      Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный крен в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности. Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ.     Потребность в движении, повышенная  двигательная активность — наиболее  важные биологические особенности  детского организма. Восполнение  вынужденного дефицита движений  при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей дошкольного возраста. Поэтому требуется особое внимание к обеспечению соответствующего возрасту режима двигательной активности.  **Задача педагогов и родителей** — создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сенситивных для развития определенных двигательных умений периодов.    Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом внедрить здоровьесберегающие технологии в условиях ДОУ правильно? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать.  Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.    Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков  здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.    Большую роль в этом играют **здоровьесберегающие технологии**, которые используются в дошкольных образовательных учреждениях.                     Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития системы образования является оптимизация оздоровительной деятельности.  В свою очередь, оптимизация любого процесса неразрывно связана с правильной**спецификой внедрения**, которая должно строиться с позиций системного подхода, призванного в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей дошкольного возраста. Это требует объединения общих усилий большого круга специалистов разного профиля, концентрации их интеллектуального потенциала, его рационального использования, а также разрешение возможных противоречий, возникающих между специалистами внутри учреждения, педагогическим коллективом и родителями, дошкольным учреждением и органами управления.  **Первичным элементом внедрения здоровьесберегающих технологий** в деятельность ДОУ является программа медико-психолого-педагогического плана.  Естественно, возникает вопрос — чем же наша система работы по специфики внедрения отличается от оздоровительных программ, которые предложены дошкольным учреждениям различными научными школами и авторами, или от тех, которые педагогический коллектив разрабатывает самостоятельно?    Во-первых, эта система  не является  общепринятым набором лечебно-профилактических  или физкультурных мероприятий.  Она представляет собой систему мер, направленных на  развитии  оздоровительной деятельности дошкольников  и совершенствование их физических, психических и познавательных процессов.    Во-вторых, она направлена на преодоление  стратегической неопределенности, в условиях которой, как показывает практика, происходит реализация оздоровительных технологий. Эта неопределенность обусловлена ограничением возможности прогнозирования ситуации и перспектив развития материальной базы оздоровительной деятельности.    В-третьих, система работы позволяет  выделить приоритетные цели оздоровительной  деятельности в соответствии  со спецификой состояния здоровья  и физического развития детей.  Это дает возможность построить  схему пересечения. Вспомним, например, что закаливание является и общеукрепляющим организм средством, и в то же время является отличной профилактикой простудных заболеваний.  **1.2.АКТУАЛЬНОСТЬ**         Анализ научной литературы позволяет утверждать, что в настоящее время формируются теоретико-методические основы нормативно-правовой базы, реализуются здоровьесберегающие ресурсы дошкольных образовательных учреждений и системы образования в целом.     Согласно утверждению М.М.Безруких, Э.М.Казина, С.А.Сенникова, А.Г.Сухарева  и др., ДОУ реально становится важнейшим звеном в сохранении здоровья детей. И отправной точкой здоровьесберегающей деятельности современного ДОУ является реализация здоровьесберегающих технологий в условиях психолого-педагогического процесса, которые можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики и как совокупность приемов, форм и методов организации воспитания и обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье воспитанников и педагогов (Н.К.Смирнов).    В Федеральных государственных  требованиях к структуре основной  общеобразовательной программы  дошкольного образования  (приказ  Министерства  образования  и науки РФ от 23 ноября 2009 г. № 655 зарегистрирован в Минюсте России 8 февраля 2010 г., регистрационный № 16299) к ДОУ предъявляются общие требования, отражающие целевые и ценностные ориентиры основной  общеобразовательной программы дошкольного образования, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие через интеграцию всех образовательных областей. Содержание образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Содержание образовательной области «Безопасность» направлено на достижение целей формирования основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания (безопасности окружающего мира).    Приказом МИНОБРНАУКИ России от 28.12.2010г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» представлена система необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий воспитанников определяются на основе Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ за № 189. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10  «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от  29 декабря 2010  г.    Региональная и муниципальная  политика дошкольных образовательных  учреждений  Кемеровской области  в аспекте здоровьесбережения детей зафиксирована в целевых программах «Образование и здоровье», ведущей идеей которых является интеграция здоровьесберегающих и информационных технологий в образовательной деятельности, которая определяет новое качество образования, здоровья, жизни воспитанников и педагогических работников образовательных учреждений.  Учтены **локальные акты**, регулирующие деятельность ДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; законодательные документы; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.      Таким образом, содействие физическому,  интеллектуальному, психическому, нравственному,  социальному развитию детей является  одной из главных целей государственной политики РФ в области образования. В соответствующих нормативных правовых и законодательных актах на образовательные учреждения возложена ответственность за сохранение и укрепление здоровья детей; установлен порядок требований и контроля за соответствием им условий воспитания и обучения; акцентирует внимание на интеграции усилий специалистов в сфере охраны здоровья.  **1.3.АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ СИСТЕМЫ РАБОТЫ**    Результаты психологического обследования  свидетельствуют о том, что все же в детском саду остается, хотя и незначительный процент детей, страдающих психологическим неблагополучием и нуждающихся в психокоррекции. Так, 17,1% детей в детском саду отличаются несвойственной для нормального развития импульсивностью, двигательной расторможенностью, отвлекаемостью и невнимательностью. 4,8% - страдают тревожностью, испытывают различные страхи, 10,2% - демонстративные дети, у 4% детей проявляются признаки неадекватного поведения, беспричинная злость и враждебность. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием. Как показали наши исследования уровень физического развития ребенка, уходящего в школу недостаточный:  -Дисгармоничное  развитие имеют - 2%  -Уровень  развития двигательных способностей  ниже нормы имеют –12,4%  -Тонкомоторные  действия недостаточно развиты у 8,6% будущих первоклассников.  Работая в МБДОУ Детский сад №40 «Подснежник» комбинированного вида , мы также стремимся  к поднятию качества дошкольного  образования, через обновление содержания, введение современных комплексных  и парциальных программ. Даже строго следуя требованиям СанПина о максимальной учебной нагрузке на ребенка, можно сказать, что ритм жизни ребенка в детском саду остается высоким, не всегда удается сохранить оптимальный баланс между учебной и двигательной деятельностью.        Следовательно, возникла  необходимость для  создания такой  системы работы, при  которой происходила  бы эффективная  интеграция оздоровительной  деятельности в  образовательную,  что в конечном  итоге способствовало  сохранению и укреплению  физического и  психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.  ***В МБДОУ Детский  сад №40 «Подснежник» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, которая ведется по 3 направлениям:***   1.**Физическое здоровье**  **Цель:**Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДОУ и в семье.  **Задачи:**  изучить уровень физического развития и выносливости детей дошкольного возраста; анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников; укрепить здоровье детей; воспитать потребности в здоровом образе жизни; организовать  специальную  коррекционно-воспитательную работу  с учетом индивидуальных особенностей детей.  Ежедневные  занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий  в районе детского учреждения.  **2.Психическое здоровье**  **Цель:**Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических  средств и методов.  **Задачи:**  создать в ДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его   взаимодействия с окружающими; купировать  нарушения эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.  Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка  и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДОУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:  формирование навыков общения; гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками; коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения; коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.    **3.Валеологическое  здоровье**  **Цель:** Формирование убеждений и привычки к здоровому образу жизни.  **Задачи:**    развивать познавательный интерес к своему и чужому телу, его возможностям; формировать представления у ребенка взаимосвязи природы и      человека;  прививать и закреплять знания детей о культурно- гигиенических навыках и практических приемов закаливания.    **Эти направления   включают в себя:**  профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями); общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.); организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных  продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).  десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов; санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия: рациональный режим жизни; двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры); комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание); работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и  формированию  здорового образа жизни        -   использование «здоровьесберегающих»  технологий и методик     (дыхательные гимнастики, индивидуальные  физические упражнения и игры,  ритмопластика и мн. др.);  режимы проветривания и кварцевания.  Данная  организация деятельности осуществляется специалистами:  врачом-педиатром; старшей медицинской сестрой; педагогом-психологом ; руководителем физвоспитания.  **В настоящее время  в деятельность ДОУ  подобраны и успешно  внедрены следующие  виды здоровьесберегающих  технологий:**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Виды  здоровьесберегающих  технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** | | **Технологии сохранения  и стимулирования  здоровья** | | | | 1.Подвижные  и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются  в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивн6ых игр. | | 2.Физкультурные  минутки | Во время  НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. | | 3.Пальчиковая  гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. | | 4.Дыхательная  гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена  полости носа перед проведением  процедур. | | 5.гимнастика  для глаз | Ежедневно по 3-5минут  в свободное время, в зависимости  от интенсивности нагрузки, начиная  с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование  наглядности. | | 6.Закаливание (упражнения  после сна) | Ежедневно, начиная  с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. | | 7.Динамические  паузы | Во время  НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы. | В НОД  в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. | | 8.Интегрированные  занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция  содержания различных  образовательных  облас. | | **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | 1.Физкультурное  занятие | 2-3 раза в  неделю в спортивном или музыкальном  залах. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой  работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | | 2.Проблемно-игровые  (игротреннинги и игротерапия) | В свободное  время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может  быть организовано не заметно для  ребенка, посредством включения  педагога в процесс игровой деятельности. | | 3. Коммуникатив-ные игры | -2 раза в неделю  по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | | 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю  по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | | 5.Самомассаж | В зависимости  от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной  работы | Необходимо  объяснить ребенку серьезность  процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | | 6.Точечный  самомассаж | Проводится  в преддверии эпидемий, в осенний  и весенний периоды в любое  удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится  строго по специальной методике.  Используется наглядный материал | | **3. Коррекционные технологии** | | | | 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в  месяц по 30 мин. со старшего  возраста | Занятия используют для психологической терапевтической  и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | | 2.Технологии  музыкального воздействия | В различных  формах физкультурно-оздоровительной  работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются  в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для  снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | | 3.Технологии  коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными  проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой  форме | | 4.Фонетическая  ритмика | 2 раза в неделю  с младшего возраста не раньше  чем через 30 мин. после приема пищи. | . Цель занятий  - фонетическая грамотная речь  без движений | |  | | |      Благодаря созданию медико-педагогических условий  и системе оздоровительных мероприятий  показатели физического здоровья детей  улучшились.                           **Структура внедрения здоровьесберегающих технологий**      **1.3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ СИСТЕМЫ РАБОТЫ**  Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая  задача. И решается она совместными  усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.  **Основные  цели** **системы работы  – это:**  Внедрение системы работы по применению здоровьесберегающих технологий  в ДОУ. Сохранение и укрепление здоровья детей;  Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности по сохранению  собственного здоровья.   **Задачи:**  1. Осуществить  выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ;  2. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья как важнейшей ценности, становления уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;  3.  Изучить и внедрить в практику работы ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.  4. Создать  условия для внедрения системы  здоровьесберегающих технологий  в ДОУ;  5 Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.  **Основные принципы системы работы:**  **1. Это принцип активности  и сознательности** — определяется через участиевсего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.  **2. систематичности и последовательности**в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;  **3. «Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.  **4. Доступности и  индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.  5**. Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).  **6. Оздоровительной  направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.  **7. Комплексного междисциплинарного подхода**. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.         Работа началась с того, что анализ диагностических данных более раннего периода деятельности ДОУ по разделу «Физическое воспитание»  выявил необходимость особого подхода к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ: показатели здоровья детей требовали  принятия эффективных мер по улучшению их здоровья, многие дети нуждались в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем .      Определив приоритетной физкультурно-оздоровительную  работу, изучая ФГТ, анализируя  основную программу «Программа воспитания и  обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, которая оказалась недостаточной для реализации поставленных задач, возникла необходимость подбора специальных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. **В результате кропотливой работы всего коллектива была разработана система работы «Азбука здоровья», которая предназначена для работы с детьми 3-7 лет.**    Занятия по здоровому образу  жизни проводятся в игровой  форме со 2младшей группы - 4 раза в месяц (36 занятий в год); носят интегрированный  характер, каждое включает в себя несколько программных задач.  Детям даются представления о 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. В НОД широко используются здоровьесберегающие технологии, их организация должна быть строго продумана воспитателем. В непосредственно образовательной деятельности используются: наглядные, словесные и  практические  методы обучения дошкольников.  Занятия проводятся подгруппами и группами, обязательно в игровой форме, а также используются такие формы проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.  Вся работа по физическому воспитанию и  оздоровлению детей в ДОУ выстраивается  с широким применением игровой  деятельности, а вся двигательно-игровая  деятельность ребенка считается  основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.  Данная система  включает разные **виды деятельности**  и т.д................. |
|  |  |
| [**Перейти к полному тексту работы**](https://www.webkursovik.ru/kartgotrab2.asp?id=-90689)  [**Смотреть полный текст работы бесплатно**](http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-90689&list=1)  [**Смотреть похожие работы**](http://www.webkursovik.ru/gotrab.asp?id=-90689) | |

**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

       Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Принципы, лежащие в формировании единства:**

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить втри подгруппы:**

**Здоровьсберегаюшие технологии,**

**технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг**–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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы**–во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется 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. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация**–в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

**Гимнастика пальчиковая**– смладшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится 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. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная**– вразличных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать 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.

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

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие**–2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) –**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.

**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. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа.**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 (специальные модули).

**Коррекционные технологии**

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

**Сказкотерапия**–2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют 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.

**Технологии воздействия цветом**– как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих **принципов:**

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих **форм закаливания**можно выделить наиболее доступные:

**Солевое закаливание**смладшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение **воздушного душирования**–это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование **горячего обтирания,**проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение **«рижского метода»**-топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование, начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям**

**(поДеркунской В А.)**

**Технология –**это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), 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.

**Педагогическую технологию отличают:**

         Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):**

       1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

       2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

       3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

**Здоровьесберегающие технологии**в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**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, валелогической 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ.

**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 ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровье сберегающие 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 благополучияребенка** –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 ДОУ

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения 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.

**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

**Консультация для воспитателей**

**Здороеьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. приобщение детей к физической культуре
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Принципы, лежащие в формировании единства:**

1. принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
2. принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
3. принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
4. принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники
11. оздоровительные процедуры в водной среде.

**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Здоровьсберегаюшие технологии**,

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

**Стретчинг** – 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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется 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. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация**– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится 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. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать 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.

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

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротералия) – 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.

**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. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. 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 (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. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют 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.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Закаливание,** важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

1. закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
2. проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
3. проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
4. сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1. нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
2. проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
3. прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

Солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение «рижского метода» - топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям

(по Деркунской В А.)

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), 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.

**Педагогическую технологию отличают:**

1. конкретность и четкость цели и задач;
2. наличие этапов: первичной диагностики;
3. отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
4. использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;
5. итоговой диагностики достижения цели,
6. критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здороеьесберегающие технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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, валелогической 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

1. медико-профилактические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
5. валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ.

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 ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровье сберегающие 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 ДОУ

Технологии здоровье 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

***СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ***

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

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

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

***Принципы, лежащие в формировании единства:***

* ***принцип развития творческого воображения*** *–* внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
* **принцип формирования осмысленной моторики** – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
* ***принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности,*** который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
* ***принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.***

***Формы организации здоровьесберегающей работы:***

* физкультурные занятия
* самостоятельная деятельность детей
* подвижные игры
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
* двигательно-оздоровительные физкультминутки
* физические упражнения после дневного сна
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
* физкультурные досуги
* спортивные праздники
* оздоровительные процедуры в водной среде.

**Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:**

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Здоровьсберегаюшие технологии,***

***технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

***Стретчинг*** *–* 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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы*** *–* во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется 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. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

***Релаксация*** *–* в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

***Гимнастика пальчиковая*** *– с* младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится 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. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика дыхательная*** *– в* различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать 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.

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

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

***Физкультурное занятие*** *–* 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) –*** 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.

***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. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение ***точечного самомассажа.*** 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 (специальные модули).

***Коррекционные технологии***

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

***Сказкотерапия*** *–* 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют 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.

***Технологии воздействия цветом*** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих ***принципов:***

* **закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;**
* **проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;**
* **проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;**
* **сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.**

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих ***форм закаливания*** можно выделить наиболее доступные:

* нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
* проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
* прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

**Солевое *закаливание*** *с* младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение ***воздушного душирования*** *–* это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование ***горячего обтирания*** проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение ***«рижского метода»*** *-* топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

***Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям***

***(по Деркунской В А.)***

***Технология –*** это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), 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.

***Педагогическую технологию отличают:***

* конкретность и четкость цели и задач;
* наличие этапов: первичной диагностики;
* отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
* использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;
* итоговой диагностики достижения цели,
* критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):***

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

***Здороеьесберегающие технологии*** в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

***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, валелогической 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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании*** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ.

***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 ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровье сберегающие 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 ДОУ

***Технологии здоровье 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.