

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №97 «Добрынюшка»
муниципального образования городской округ Симферополь
Республики Крым

СООБЩЕНИЕ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ по теме: «Технологии обучения здоровому образу жизни»

Подготовила:
Старший воспитатель
Ислямова У.С

г. Симферополь, 2016г

Технологии обучения здоровому образу жизни

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

Возраст дошкольника является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение следующих задач:

- Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
- Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Основные принципы здоровьесбережения:

- Принцип «Не навреди! »;
 - Непрерывности здоровьесберегающего процесса;
 - Систематичности и последовательности;
 - Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего гармонического развития личности;
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
 - Постепенного наращивания оздоровительных воздействий

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- ✓ медико-профилактические;
- ✓ физкультурно-оздоровительные;
- ✓ технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- ✓ здоровьесбережения и здоровьесобогащения 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 ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

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

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

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения 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 ДОО.

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

- ✓ родительские собрания, консультации, конференции, беседы,
- ✓ конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья,
- ✓ семейный клуб

- ✓ папки-передвижки,
- ✓ личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

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.

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

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

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

1) Стретчинг – это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

2) Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом

3) Динамические паузы - это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки. Проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется проводить для детей любого возраста в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т.д. в зависимости от вида занятия.

4) Релаксация – это снижение тонуса скелетной мускулатуры. Проводится 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 некоторых детских садах созданы специальный релаксационный кабинет.

5) Гимнастика пальчиковая – это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Проводится 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).

6) Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики хорошего зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

7) **Гимнастика дыхательная** – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

8) **Бодрая гимнастика** – это гимнастика после сна. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

9) **Гимнастика корригирующая** – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

10) **Гимнастика ортопедическая** – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Закаливание, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. При закаливании необходимо учитывать следующие *принципы*:

- ✓ 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.

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. 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 по 3-4 круга, в средней 4-5 кругов.
- ❖ В среднем возрасте дополнительно включается применение **воздушного душирования** – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам. 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.
- ❖ **Фитобар**, где воспитанники получают **кислородный коктейль**. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения.

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.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуются детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества. Наиболее интенсивно коммуникативное развитие ребенка проходит в дошкольный период детства и зависит, прежде всего, от опыта общения со сверстниками. Именно этот опыт является базисом его дальнейшего личностного и социального развития. Игры для развития коммуникативных навыков мы делим на парные и групповые. Парные игровые упражнения способствуют «расширению» открытости по отношению к партнеру – умению чувствовать и принимать его. Групповые – дают навыки взаимодействия в коллективе детям малообщительным, замкнутым, зависимым, тем, у кого занижена самооценка, нарушено поведение, кто страдает страхами.

Проводятся 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.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не

заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Игротерапия. Терапевтическая задача заключается в выявлении «истинного» источника символической игры и в доведении его до сознания ребенка, предоставление возможности ребенку самостоятельно выбирать линию поведения. В ходе игры ребенок выбирает свой путь сам, а педагог может руководить игрой только по просьбе самого ребенка. Помимо тактики педагога в игротерапии важное значение приобретают тот игровой материал, который предлагается ребенку, и вся окружающая его обстановка. В детском саду занятия по игротерапии проходят в комнате психологической разгрузки при непосредственном участии психолога ДОО. Наиболее часто используются в игровой терапии такие материалы, как вода, песок, глина, краски. Психотерапевтическая работа основывается на изучении уже сложившихся форм игровой деятельности и ее нарушений. И уже на этой основе происходит нахождение адекватных приемов для формирования полноценной игры.

Игры на песке — одна из форм естественной деятельности ребенка. Именно поэтому мы, взрослые, можем использовать песочницу в развивающих и обучающих занятиях. В нашем учреждении имеются ванночки для песка и воды. Основной принцип игр на песке — это создание стимулирующей среды, в которой ребенок чувствует себя комфортно и защищено и может проявить творческую активность. Для занятий с детьми подбираются задания и игры в сказочной форме. При этом полностью исключается негативная оценка действий и результатов ребенка и поощряется фантазия и творческий подход. Реализация этих принципов позволяет усилить положительную мотивацию к занятиям и личностную заинтересованность ребенка в происходящем. Еще один принцип — реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями сказочных сюжетов. Например, оказавшись в роли спасителя Принцессы, ребенок не просто предлагает тот или иной выход из трудной ситуации, но и реально разыгрывает ее на песке с помощью миниатюрных фигурок

Коррекционные технологии

Сказкотерапия — это течение в психотерапии, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории. Проводится 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.

Психогимнастика — это специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка. Проводится 2 раза в неделю занятия и являются элементом занятия направленного на развитие и коррекцию психики ребенка. Используется как индивидуально, так и с группой детей.

Артикуляционная гимнастика — это упражнения для развития органов артикуляции. Проводятся ежедневно по 5-7 минут, для того, чтобы двигательные навыки закреплялись, становились более прочными, уточнялись и совершенствовались основные движения органов артикуляции. Каждое упражнение проводится в занимательной игровой форме и повторяется 6— 8 раз. Используется для детей с нарушениями речи и у дошкольников младшего возраста для предупреждения неправильного звукопроизношения.

Арт-терапия - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. Проводится с детьми с нарушениями в развитии и с детьми

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.

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 настроения и пр.

Проблемно-игровые ситуации. Проводится 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 детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

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

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.