

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
Детский сад №8**

**«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые
в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»**

Подготовила: Калашникова И.А. инструктор по ФК
высшей квалификационной категории

2020 г.

«Врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому».
Николай Амосов

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Поэтому в каждом дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Так что же такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»?

Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно **к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. **Применительно к взрослым** - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Создать условия для физического и психологического благополучия – здоровья – всех участников воспитательно-образовательного процесса.
2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.
3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.
4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов;
- 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 ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

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

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

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: НОД, режимные моменты, свободной деятельности детей.

Сегодня мы остановимся на следующих видах технологий:

Спортивные развлечения (название команды, девиз, эмблемы)

Для чего нужен девиз и название группы при проведении спортивных развлечений и конкурсов?

Основная функция – это объединение детей. Название и девиз лаконично представляют группу, по сути, являясь минипрезентацией группы или команды, помогают детям на спортивных соревнованиях, на различного рода конкурсах. Заранее придуманное название группы, девиз, эмблема - помогут интересней провести спонтанно организованные соревнования и конкурсы.

Видеоролик «Бодрящая гимнастика» Манзулина Е.Г.

Видеоролик «Здоровая спина» Бунтова Е. В.

Нейроскакалка - новый вариант скакалки с «говорящим» названием.

«Нейро» - потому что прыжки на такой скакалке тренируют мозжечок, улучшают нейронные связи между полушариями мозга, развивают концентрацию и внимательность.

«Скакалка» - потому что сохраняет преимущества обычной скакалки: прыжки хорошо тренируют мышцы тела, включая сердце. [5][5]

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПРЫЖКОВ НА НЕЙРОСКАКАЛКЕ.

Нейроскакалка развивает способность удерживать в голове и выполнять несколько действий одновременно, согласовывая их в общем ритме.

- Для движения на этой скакалке нужна разнонаправленная работа ног. Одна нога совершает прыжки, а другая должна совершать вращательные движения. При этом улучшается межполушарное взаимодействие, работа вестибулярной системы, гармонизируется работа мозга, мозг насыщается кислородом, поднимается энергетический тонус, улучшается концентрация внимания и скорость переключения мыслительных процессов.
А если включить музыку и скакать в ритм, будем развивать ещё и правое полушарие, если на каждый круг скакалки считать числовой ряд до 10 и обратно, либо произносить какие-либо автоматизированные ряды (времена года, месяца, дни недели), будем развивать также левое полушарие.

- Нейроскакалка - это не просто игрушка, а целый кардиотренажер, способствующий развитию координации движений, ловкости и чувства ритма.

Почему стоит использовать технологию :

- универсальна: подходит и детям с 4-х лет, и взрослым;
- многофункциональна: одновременно тренирует сердце, тело, мозжечок и полушария мозга, развивает координацию и внимание;
- нет ограничений по месту тренировок: можно делать прыжки, как дома, так и на улице;
- активный отдых, который очень полезен для растущего организма;
- сплочённость семьи;
- ребенок чувствует себя взрослым и максимально выкладывается при обучении близких;
- низкая цена.

Практическая деятельность на нейроскакалке

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 здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни, знания связанные с оказанием первой медицинской помощи.

Сегодня мы остановимся на оказании первой медицинской помощи при ушибах, вывихах, растяжениях и переломах.

Практическая деятельность

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ и мотивация родителей к ведению здорового образа жизни.

Система мероприятий для сотрудничества с родителями

- родительские собрания, консультации, беседы;
- конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- дни открытых дверей;
- наглядная агитация;
- личный пример педагога;
- различные нетрадиционные формы работы с родителями(проекты, тематические акции, викторины и др.)

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.

Выступление Музыкального руководителя

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий

- Сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ
- Сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ
- Сформированы навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ
- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников

Список литературы:

1. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2013. С.36.
2. Матвеева Т.Г. Современные образовательные технологии в ДОУ // Педагогическое мастерство и педагогические технологии: материалы V Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 20 сент. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 3 (5). С. 292–295.
3. Николаева Е.И. Федорук В.И. Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада // Под ред. Н.Б. Кондратовской. - СПб.: Детство- Пресс, 2014. С. 129.
4. Сафаргулина Э.И. Виды здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ // Дошкольное образование: опыт, проблемы, перспективы развития: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 31 дек. 2015 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. № 4 (7). С. 129–132.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М., АРКТИ, 2011. С. 89. – 274 с.