

Эффективные методы и технологии формирования зож в доу.

Дошкольный возраст это самый основной период в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка .

До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, который не повторяется на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт 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 базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом. Детский сад должен постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, медицинских работников, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Давайте дадим ответ на вопрос ,что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
- **технологии обучения ЗОЖ;**
- **коррекционные технологии.**

В нашем детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и

пособиями. В детском саду оборудован замечательный игровой центр, спортивный зал. Работа в группах осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, воспитатели уделяют особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
- **Релаксация.** 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. В детском саду используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма, сопровождая их спокойной классической музыкой, звуками природы, видео релаксации. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
- **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.
- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
- **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей используется в группах коврик-дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует 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, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
- **Физкультурные занятия** проводятся 2 раза в неделю по 10-15 мин. в соответствии программой «От рождения до школы» под редакцией
- Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А Васильевой (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
- **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку.

- Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.
- самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке. В зимний период дети катаются на санках. С малышами проводятся пешие экскурсии по территории детского сада. В тёплый период времени дети играют с выносным материалом, занимаются на стационарном оборудовании участка. В своей работе используем **здоровьесберегающие технологии** на разных возрастных этапах. Например с малышами используются **оздоровительные игры**.

Игры при рините, ринофарингите, гайморите, аденоидах, хроническом бронхите

Перышки.

Цели **игры**: тренировка навыков правильного носового дыхания, укрепление мышц рта.

Что необходимо для **игры**: Четыре стула, две веревки, десять пучков перышек, в каждом из которых по три-четыре перышка

Ход игры

Поставьте для каждой команды по два стула на некотором расстоянии друг от друга. Между каждой парой стульев натяните веревочку и закрепите ее концы на стульях. На веревочки насадите пучки перышек через 10 см.

Разделите игроков на две команды и Помогите им встать в колонны. Каждая колонна должна встать напротив «*своего*» стула. С расстояния 50 см по вашему сигналу игроки каждой команды по очереди должны постараться сдуть пучок с веревочки. При этом надо сначала сделать глубокий вдох через нос, а потом с силой выдохнуть также через нос.

Важно!

Объясните детям, что сильный выдох получится, если губы сложить узкой трубочкой, а щеки надуть. Естественно, выигрывает та команда, у которой перышки слетят быстрее.

Кто самый громкий?

Цель игры: тренировка носового дыхания, смыкания губ

Что необходимо для игры.

Призы или цветные жетоны

Ход игры:

Сначала сами покажите детям, что им предстоит выполнить в ходе игры. Для этого выпрямите спину, сомкните губы, указательный палец левой руки положите на левую сторону носа, плотно прижимая ноздрю, сделайте глубокий вдох правой ноздрей (рот закрыт, а потом на выдохе произнесите: «М-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. При этом звук «м-м-м» надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем то же самое сделайте, прижав правую ноздрю.

Дети должны повторять эти движения за вами, Игру повторяют несколько раз. После каждого раза тому, кто полнил упражнение правильно и произнес звук громче всех, вручается маленький приз. Победителя **игры** объявляют при подведении итогов состязания.

Коррекционные технологии:

- **Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.

- **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используется музыка для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыка используется перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включается спокойная, тихая, мелодичная, мягкая музыка дети представляют себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Очень важно обращать внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.
- **Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе наши воспитатели чаще используют авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читают, но и обсуждают с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используют кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

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.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление

доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Цель работы - повышение психолого-педагогической компетентности родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включение их в процесс активного взаимодействия с ДОО.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т.д.).

Таким образом, 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.

Список литературы.

1. Андреев В.И. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. – Казань, 2000 г.
2. Сократов Н.В. и др. Дополнительное образование, как система современных технологий сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие / Н.В.Сократов, И.Н.Корнева, А.В.Литвинова, В.Н.Феофанов. - Оренбург: Изд.-во ОГПУ, 2003.-С.260.
3. Тихомирова Л.Ф. Здоровьесберегающие технологии в деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений: учебно – методическое пособие / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д.Ушинского, 2010. – 71 с.

