Цыпкина Тамара Валентиновна

ГБДОУ Детский сад №-53

Красносельского района Санкт-Петербурга

Здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя младшей группы: аспекты реализации требований ФГОС

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности... В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.

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

Цель ЗОТ в ДОУ применительно к ребёнку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Наиболее современными ЗОТ по научным исследованиям, по мнению педагогов - практиков признаны методы эстетотерапии, к которым относятся: спорт, хореография, аэробика, музыка и другие виды искусства. Методы эстетотерапии обладают огромным оздоравливающим и психотерапевтическим потенциалом, они отличаются высокой эффективностью, экономичностью, лояльностью по отношению к ребёнку по сравнению с другими методами оздоровления и здоровьесбережения (например, медицинскими). Особенно этот метод близок, доступен и необходим детям дошкольного возраста. Подвижность, присущая ребёнку - дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием.

Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, основная цель которых состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

•физкультурно-оздоровительные,

•технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,

•работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,

•работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,

•здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.
Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:
• сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;
• создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
• обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.
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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей
Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании
Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.
•технологии профилактики заболеваний,
•углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
•коррекция возникающих функциональных отклонений,
•отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
•реабилитация соматического состояния здоровья,
• противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
•витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
•санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.
Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:
•закаливание КГН;
•беседы по вылеологии;
•спортивны праздники;
•спортивные развлечения и досуги;
•недели здоровья;
•соревнования;
•прогулки-походы.
Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.
Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:
•Информационные статьи на сайте ДОУ;
•Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;

• Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья);
• Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.
Виды здоровьесберегающих педагогических технологий
1.Ритмопластика
2.Динамические паузы (физкультминутки)
3.Подвижные и спортивные игры
4.Релаксация
5.Гимнастика пальчиковая
6.Гимнастика для глаз
7.Гимнастика дыхательная
8.Гимнастика пробуждения
9.Оздоровительный бег
10.Физкультурное занятие
11.Игротерапия
12.Коммуникативные игры
13.Самомассаж
14.Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
15.Технологии воздействия цветом
16.Технологии коррекции поведения
17.Сказкотерапия
Оздоровительные подвижные игры - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.
Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.
Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр - одно из проявлений воли к жизни - усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.
Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания.
Игры под музыку являются одним из методов эстетотерапии - одной из здоровьесберегающих технологий.
Оздоровление детей через подвижную игру осуществляется по 5 основным направлениям:
- Физиологическое - укрепление, рост, развитие внутренних органов, функций и систем организма, физических качеств.
- Психоэмоциональныйэффект оздоровления - развитие положительных эмоций, психических процессов, качественное развитие центральной нервной системы.
- Интеллектуальное развитие - связь движений с развитием мозга, развитие двигательной памяти, приобретение новых знаний и умений.
- Естественная потребность детей в движении - активное участие самих детей в педагогическом процессе, игровой деятельности, обусловленное постоянным стремлением к движению, что в итоге приводит к тому, что ребёнок сам себе помогает быть здоровым, развиваться.
- Влияние подвижной игры на нравственное здоровье. Подвижная игра воспитывает инициативность, решительность, дисциплину, организаторские способности, творчество, формирует такие волевые качества: выдержка, целенаправленность, ответственность, умение преодолевать трудности, критичность мысли, настойчивость.

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.

Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые рефлекторно, непрерывно и ритмично следуют одна за другой.

Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование носового дыхания. Дыхание носом способствует координированию воздуха, поступающего в лёгкие. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый через нос воздух несёт с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет её от переохлаждения, сухости, инфицирования. У детей дышащих ртом, очень слабые мышцы носа, крылья носа напоминают вялые лепестки, а носовые ходы сужены. Дыхание через нос способствует улучшению местного кровообращения, разрастанию аденоидной вегетации..

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей!

Стопотерапия считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.

Она включает в себя несколько видов:

•Массаж и самомассаж стоп;

•Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика для стоп;

•Вибрационный массаж;

•Водные профилактические процедуры;

•Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице, желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./

•Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.

А также современные здоровьесберегающие технологии

Использование на занятиях физической культуры элементы фитнеса, аэробики, йоги, современного спортивного инвентаря и ИКТ технологий.