

## **«Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе»**

*Материал подготовила:  
воспитатель МБДОУ  
МО г. Краснодар  
«Центр - детский сад № 8»  
Шконда Е.А.*

Существует множество определений понятия «здоровье». Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

На сегодняшний день встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: «Кто должен вести данную работу?» Ответ неоднозначный. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов: воспитателей, инструкторов по физкультуре, на логопедов, музыкальных работников и других работников дошкольных учреждений.

Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим образовательный процесс.

Здоровьесберегающие технологии — это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий актуально в случаях:

- гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т. п.);
- детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);
- тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации).

Классификация здоровьесберегающих технологий определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологическое просвещение детей и родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии или просто образовательные.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья. К ним относятся:

1) Подвижные и спортивные игры. Проводятся воспитателями и руководителем физического воспитания как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

2) Релаксация.

Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

3) Гимнастика пальчиковая.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- способствует овладению навыками мелкой моторики;
- помогает развивать речь;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
- развивает тактильную чувствительность;
- снимает тревожность.

По большей части пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

4) Гимнастика для глаз.

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

5) Гимнастика дыхательная.

В различных формах физкультурно– оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

б) Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке, «следикам» и т. д.

7) Игры с песком и водой умиротворяющее действуют на детей. Такие игры имеют большие развивающие возможности, оказывают успокаивающее и расслабляющее действие. В нашей группе есть уголок песка и воды. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т. д.

8) Динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.).

Они создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни. К ним относятся:

1) Физкультурное занятие.

2) Утренняя гимнастика.

3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.

4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

5) Точечный самомассаж.

6) Занятия из серии «Азбука здоровья». К ним стоит отнести закаливающие мероприятия, путем обливаний охлажденной водой.

7) Активный отдых.

8) Спортивные развлечения, праздники.

9) День здоровья.

10) Проблемно-игровые (игротренинги и / или игротерапия) и игры различного характера:

- игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия;

- игры, направленные на коррекцию страхов;

- игры направленные на коррекцию агрессии;

- игры, направленные на расслабление, снятие напряжения;

- коммуникативные игры и т. п.

3. Коррекционные технологии. К ним относятся:

1) Технологии музыкального воздействия

2) Артикуляционная гимнастика.

3) Сказкотерапия.

4) Библиотерапия.

5) Психогимнастика.

6) Фонетическая ритмика.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

— принцип «Не навреди!»;

— принцип сознательности и активности;

— непрерывности здоровьесберегающего процесса;

— систематичности и последовательности;

- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

А теперь к практическим аспектам.

Формы занятий, двигательная деятельность:

- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создания здоровьесберегающей среды.

Главное условие при этом – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия. Необходимо чтобы все упражнения выполнялись на позитивной ноте – «Учите, играя».

Методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Существует правила — кирпичики, из которых строится здоровье:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте большое внимание на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добро!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.