

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 176 «Золотой петушок» города Чебоксары Чувашской  
Республики

**«Современные здоровьесберегающие технологии»  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад № 176 «Золотой петушок» города Чебоксары  
Чувашской Республики**

Сохранение и укрепление здоровья ребенка – государственный приоритет в образовании. Поэтому важным и актуальным является создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды.

Дошкольный возраст – благоприятный период для выработки привычек здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье ребенка зависит от того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения.

В современном мире одной из наиболее важных проблем является вырастить здорового ребенка, и это является одной из главных задач, стоящих перед нами, педагогами дошкольных учреждений. Основа формирования личности – полноценное физическое развитие и здоровье ребенка.

Здоровье детей является показателем здоровья всей нации, а также одной из характеристик социального, культурного, духовно-нравственного развития всего общества.

Физическое здоровье детей прочно связано с их психическим и эмоциональным благополучием. В соответствии с принципом «здоровый ребенок – успешный ребенок», считаем, что решение задачи формирования успешной социально-адаптированной личности невозможно без реализации систематизированной работы, направленной на физическое воспитание детей.

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в работе дошкольных образовательных учреждений позволит повысить у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Разрабатывая программу «Современные здоровьесберегающие технологии», коллективом детского сада была поставлена цель:

- 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.

- содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Приступая к работе педагогический коллектив дошкольного учреждения, определил следующие этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, а также здоровьесберегающей среды ДООУ.

- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ.

- Установление контактов с социальными партнёрами ДООУ по вопросам здоровьесбережения.

- Освоение педагогами ДООУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДООУ.

- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

В программу «Современные здоровьесберегающие технологии» разработанную педагогическим коллективом дошкольного учреждения была включена система здоровьесбережения в ДООУ. Это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам);

- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

- физкультурные занятия всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных и малоподвижных игр, прогулки) и инновационные технологии

оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, массажёры, тактильные дорожки);

- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

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

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. Технологии обучения ЗОЖ;
3. Коррекционные технологии.

Проанализировав литературу данной тематики литературы можно утверждать, что в ДОУ используют здоровьесберегающие технологии. Чаще всего используют такие технологии по следующим направлениям:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Технологии обучения здоровому образу жизни	Коррекционные технологии
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Стретчинг</li> <li>- Динамические паузы</li> <li>- Подвижные и спортивные игры</li> <li>- Релаксация</li> <li>- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)</li> <li>- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая</li> <li>- Комплекс закаливающих мероприятий</li> <li>- Оксигенотерапия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурные занятия</li> <li>- Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия</li> <li>- Коммуникативные игры</li> <li>- Серия занятий «Уроки здоровья»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологии музыкального воздействия</li> <li>- Арт-терапия</li> <li>- Сказкотерапия</li> <li>- Технологии воздействия цветом</li> <li>- Психогимнастика</li> <li>- Фонетическая ритмика</li> </ul>

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг** – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. Детский стретчинг – отдельное направление фитнеса для детей. Постоянные занятия этими упражнениями помогают ребенку сохранять подвижными и активными все суставы, повышается эластичность связочного и сухожильного аппаратов.

**Динамические паузы** проводятся с детьми во время непрерывной образовательной деятельности. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других (зависит от рода занятия).

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате – игры малой и со средней степенью подвижности.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

**Гимнастика:**

- Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

- Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

- 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.

- Оксигенотерапия – методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей. Регулярное употребление кислородного коктейля является профилактикой хронической усталости у дошкольников.

**Комплекс закаливающих мероприятий:**

-(воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», хождение босиком, полоскание горла солевым раствором (максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика после сна);

профилактика плоскостопия и осанки;

- организация рационального питания;

- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

- **Физкультурные занятия** три раза в неделю. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** – это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. Проводятся в свободное время, можно во второй половине дня.

- **Коммуникативные игры.** Так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с людьми в разнообразных жизненных ситуациях. В коммуникативные игры можно

играть и дома, и во дворе, в детском центре, на празднике или семейной вечеринке, на тренинге или использовать как минутки отдыха после занятий.

**-Серия занятий «Уроки здоровья».** Это конкурсы и семейные праздники, практические занятия, игры и викторины, заочные путешествия и экскурсии, презентации, утренники, занимательные беседы. Особое место занимают встречи со специалистами: психологом, педиатром, стоматологом, инспектором ГИБДД. В рамках уроков здоровья проводятся анкетирование, оздоровительные минутки, разгадываются кроссворды. Содержание уроков здоровья представлено в тематическом планировании.

### **Коррекционные технологии:**

**- Технология музыкального воздействия.** Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния.

**- Сказкотерапия** – используется для психотерапевтической и развивающей работы.

**- Технологии воздействия цветом.** Это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Это особая методика, основанная на влиянии фотонов цвета различной длины волны на мозг ребенка. Благодаря такой простой методике, воздействию определенного цвета на ребенка, можно добиться значительных результатов в лечении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии.

**- Психогимнастика.** Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

**-Фонетическая ритмика.** Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь. Такие упражнения способствуют формированию фонематического слуха и правильного звукопроизношения у детей, позволяют улучшить координацию движений, нормализовать речевое дыхание, развить интонационную выразительность речи.

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.

Педагоги активно включают в свою деятельность цикл занятий «Познай себя», на которых параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья.

С педагогами детского сада были проведены педагогические советы на темы: «Формирование психофизического здоровья у дошкольников», «Оптимизация сотрудничества педагогов и родителей по сохранению и

укреплению психофизического здоровья дошкольников», «Современные проблемы взаимодействия детского сада и семьи»; консультации «Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста», «Здоровьесберегающая педагогика: песочная терапия, сказкотерапия, игротерапия общения», «Формирование основ здорового образа жизни». На семинарах-практикумах «Психологическое здоровье педагогов», «Эмоциональная культура педагога – залог его здоровья» педагог-психолог учит сотрудников, как справляться со стрессом, перенапряжением, корректному педагогическому общению. Старший воспитатель с молодыми специалистами в «Школе молодого воспитателя» регулярно проводит занятия, семинары, консультации по преодолению трудных, стрессовых ситуаций, понять поведение, отношение детей и родителей.

Семья и детский сад тесно 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.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьи, педагоги используют разнообразные формы работы: открытые мероприятия с детьми для родителей, педагогические беседы на родительских собраниях, консультации, родительские конференции «Через оздоровление, движение и игру к воспитанию человека будущего», «Неразлучные друзья – взрослые и дети»; родительские собрания «Влияние родительских отношений на становление личности ребенка», «Если хочешь быть здоров – закаляйся!», где большое внимание было уделено су-джок терапии, которая способствует эффективному самооздоровлению путем массажирующей точки стопы и кисти рук, анкетирование, дни открытых дверей, участие родителей в подготовке и проведении праздников и развлечений. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Су-джок терапия в работе с детьми», «Гимнастика маленьких волшебников», «Обтирание сухой рукавичкой», «Рижский метод закаливания», «Профилактика простудных заболеваний» и др.).

Каждый день проводится утренняя гимнастика, оздоровительный бег, пальчиковая гимнастика, гимнастика пробуждения после дневного сна: дыхательная гимнастика, гимнастика маленьких волшебников (по методике Т. Нестерюк), су – джок терапия (по методике Пак Чжэ Ву), ходьба по массажным коврикам босиком («Дорожки здоровья»).

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного

процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В ДОУ имеется спортивный зал, оборудованный физкультурным инвентарем для занятий с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

Перечень физкультурного оборудования включает в себя: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, разновысокие дуги для подлезания, доски ребристые, обручи, палки гимнастические, скакалки, разноцветные флажки и ленты, мячи набивные, мячи резиновые, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтонные ракетки и воланы, кольцобросы, кегли, вертикальные и горизонтальные мишени, «бегущая дорожка», гимнастические стенки, наклонные доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп в т.ч. из нестандартного оборудования для «игровых дорожек», оборудование для вестибулярного аппарата (диски «здоровья»), мешочки с песком, лыжи, канаты и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Предметно-развивающая среда на территории ДОУ также организована с учётом необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Педагогами нашего учреждения уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Прежде всего на территории ДОУ и на участках групп выделено единое пространство физического развития, которое объединяет зоны, в наибольшей степени стимулирующие двигательную активность детей: сюда включаются специально выделенные зоны подвижных и спортивных игр на участках.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка, оборудованная ямой с песком для прыжков, а также оформлено разнообразное спортивное оборудование, имеется волейбольная и баскетбольная площадки.

Во всех возрастных группах ДОУ имеются мобильные физкультурные зоны, для организации двигательной активности детей, которые оснащены оборудованием для овладения навыками, приобретаемыми на занятиях по физическому воспитанию. Для овладения детьми прыжков в зоне двигательной активности имеются скакалки, для овладения катания, бросания, ловли, метания – мячи разных размеров, кегли, кольцобросы; для овладения навыками лазания в группе раннего возраста № 7 имеется шведская стенка, обручи; для овладения равновесия – мягкие дорожки, веревочки.

Для совершенствования физических качеств в группах используется нетрадиционное оборудование. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, развития равновесия используются различные дорожки, косички; для подлезания – дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Все физкультурное оборудование доступно для детей. Для того чтобы предметно-развивающая среда побуждала ребёнка к новой двигательной активности, способствовала укреплению его здоровья, она должна изменяться, т.е. быть мобильной. Все имеющиеся в группах пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей.

На территории детского сада имеется уголок леса, огород, где дети отдыхают, проводятся экологические занятия, праздники в увлекательной форме, экологические досуги и развлечения, на каждом участке имеются цветники;

Музыкальный зал, где имеется необходимое оборудование для развития ребенка: цифровое пианино, музыкальный центр, музыкальная приставка «Караоке», радиомикрофон, фонотека, музыкальные игрушки, ширмы для театра, наборы кукол бибабо, декорации и др.;

**Кабинет педагога-психолога** для индивидуальной коррекционной работы, проводятся игры по социально-эмоциональному развитию;

В театральной студии дети танцуют, поют, встречают гостей, осваивают актерское мастерство, показывают театрализованные представления;

В чувашском мини-музее дети слушают народные сказки, легенды, приобщаются к народной культуре и языку, познают традиции своего народа, учатся любить и беречь свой край;

Медицинский и процедурные кабинеты, изолятор, где медицинский персонал проводит профилактические осмотры детей, антропометрию; консультации с персоналом, родителями детского сада;

В каждой возрастной группе имеются зоны уединения для снятия эмоционального напряжения.

Выдающийся педагог В.А Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности зависит его духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, вера в свои силы. Коллектив детского сада старается уделять внимание не только физическому, но и психическому здоровью воспитанников.

В каждой группе созданы уголки уединения, стенды «Здравствуйте, я пришел!», «Звезда недели», «Доска настроения», «Цветик-семицветик», «Коробочка добрых дел», которые помогают воспитателям лучше понять эмоциональное состояние, взаимоотношения со сверстниками, личный статус ребенка в группе. Педагог-психолог с помощью тестов («Какое у меня сегодня настроение», «Кого я люблю», «Нарисуй свое настроение», «Минутки откровения», «Посмотри на окружающих через розовое стеклышко» и др.) стремится изменить у дошкольников отношение к миру, сверстникам, сформировать дружеские взаимоотношения. Результаты показывают, что большинство детей научились релаксировать по представлению «Волшебный сон», выплескивать отрицательные эмоции через подвижные игры «Злюка», «Веселый поезд». Благодаря теплым отношениям и доверительному контакту, сложившимся в коллективе детского сада, исчез элемент детской тревожности.

Таким образом, создание такой здоровьесберегающей психологически безопасной развивающей среды – это процесс, который требует четкого

осознания всеми участниками образовательного процесса значимости всех компонентов и условий в ходе его реализации.

#### Список используемых источников:

1. Ермулина, Е. А. Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье / Е. А. Ермулина, Т. В. Тараторкина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2009. – № 4. – С. 20–23.
2. Морозова, Т. Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т. Ю. Морозова, И. Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4–5.
3. Бурцева, О. В. Формирование здорового образа жизни через интеграцию всех видов деятельности / О. В. Бурцева, Н. В. Шевченко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 1. – С. 56–57.
4. Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ М., ТЦ Сфера, 2006
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2010.