

## « Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ в соответствии с ФГОС ДО »

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей.

Очевидно, что невозможно разработать и использовать одну-единственную уникальную технологию здоровьесбережения. Само понятие «здоровье» представляет собой интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности.

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей. Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса.

Направления здоровьесберегающих технологий:

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

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся динамические паузы, подвижные и спортивные игры, стретчинг, гимнастики, релаксация.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся физкультурные и проблемно – игровые занятия, коммуникативные игры, «Уроки здоровья», самомассаж.

К коррекционным технологиям относятся технологии музыкального воздействия, арт. и сказка – терапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая ритмика.

### Описание технологий

#### Гимнастика для пальчиков

Для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и

письмом и меньше уставал при проведении занятий. Дети 4-5 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Из пальчиков можно предложить сложить очки, сделать зайчика, собачку или маску. Это достаточно простые здоровьесберегающие педагогические технологии, но их пользу сложно переоценить. Регулярное их использование в саду и дома поможет ребенку развить мелкую моторику и, соответственно, стимулировать речь.

#### Гимнастика для глаз

Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в детском саду должны использоваться постоянно.

#### Дыхательная гимнастика

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно здоровым малышам. Гимнастика для дыхания особо эффективна при заболеваниях, она способна отлично дополнить медикаментозное, физиотерапевтическое и даже гомеопатическое лечение. Для этих целей хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и говорить «чух-чух». Также хорошо делать наклоны – вначале вдох, потом туловище сгибается в сторону и выдох. Популярно в ДОУ и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

#### Двигательная активность

В комплекс мероприятий, которые в официальных документах называются «здоровьесберегающие технологии в детском саду», в обязательном порядке должны быть включены активные игры. Это может

быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды активных игр. Дети старше 4 лет вполне могут усвоить несложные правила и соблюдать их. С этого возраста могут проводиться конкурсы и эстафеты. Конечно, в большинстве детских садов в программе присутствуют лишь элементы подвижных игр, но они являются обязательными. Занятия со средней степенью подвижности должны проводиться ежедневно на прогулках или в группах.

### Релаксация

Но важна не только гимнастика, игры и прочие активные способы времяпровождения. Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Ответственными за эту часть здоровьесберегающих технологий являются воспитатели, психологи и инструктора по физической культуре. Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Это очень важные здоровьесберегающие технологии по ФГОС (Федеральному государственному образовательному стандарту). Расслабление необходимо и при чрезмерной активности малышей, и при их явной вялости, которую можно даже назвать апатией. Ряд упражнений на релаксацию способен снять напряжение, улучшить самочувствие, повысить внимание и помочь лучше концентрироваться. На выполнение всего комплекса должно отводиться порядка 5-7 минут. Обычно дети охотно повторяют движения за взрослыми. Это может быть упражнение «замочек»: губки поджимаются так, чтобы их практически не было видно и прячутся около 5 секунд. Также можно растянуть губы так, чтобы обнажить все зубы, и сильно порычать. После этого следует глубоко вдохнуть, улыбнуться, потянуться, позевать. Для расслабления мышц шеи подходит упражнение «любопытная Варвара». Для этого малыши поворачивают как можно дальше голову то влево, то вправо и возвращаются в исходное положение. Размять ручки можно, выжимая воображаемый лимон. Для этого мышцы напрягаются сильно-сильно, а ладошка сжимается в кулачок. Потом лимон резко бросается, а пальчики и рука расслабляются. Для полной релаксации можно делать упражнение «птички». Детки «летают» по поляне, цветкам, пьют водичку, чистят перышки, плескаются в ручье. Воспитатель показывает, какими движениями это все должно сопровождаться.

Популярным среди деток является упражнение «снежная баба». Сначала малыши стоят прямо, как снеговики, их руки смотрят в разные стороны. Но постепенно они начинают таять, опускаются ручки, расслабляется шея, и они потихоньку превращаются в лужицу на полу

### Динамические паузы

Особое внимание должно уделяться отдыху детей во время образовательного процесса. По мере утомляемости малышей необходимо делать специальные паузы. Они должны длиться около 2-5 минут. Но даже такого небольшого отдыха вполне достаточно, чтобы здоровьесберегающие технологии в младшей группе начали работать. В старших группах дети уже более выносливы, они могут выдержать около 15 минут непрерывных занятий, но и им необходим отдых. Динамические паузы проводятся по мере необходимости. Воспитатель, который следит за детьми, может самостоятельно решать, когда его подопечным необходим перерыв. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. Они проводятся по инициативе и под контролем воспитателей. Выполняют их обычно под стихотворный материал с определенной сюжетной линией. Это помогает детям уловить связь между действием и выполняемым ими движением. При подборе стихов обязательно учитывается возраст малышей, их двигательные и речевые возможности. Паузы очень важны для развития детей. Совместные упражнения со взрослыми помогают избавиться от зажатости, неуверенности, снять напряжение после ознакомления с новым материалом, развить внимание и память.

### Бодрящая гимнастика

Еще одним элементом, относящимся к комплексу мер, направленных на сохранение и стимулирование здоровья, являются упражнения, которые выполняются после дневного сна. Они могут различаться в зависимости от условий ДОУ. Часто делают упражнения на кроватках, самомассаж, проводят обширные умывания, прогулки по ребристым дощечкам, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды. Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья и активности малышей, также включают в себя ходьбу по кругу на носках, пятках, медленный бег. После таких упражнений эффективным

считается закаливание. Это может быть топанье в тазике с водой, хождение босиком, обливание ног или обтирание тела влажной салфеткой или полотенцем. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму малыша в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

### Коммуникативные и проблемно-игровые занятия

Помимо занятий физкультурой, важно уделять внимание тому, как должно осуществляться обеспечение безопасности жизнедеятельности. Но это направление актуально лишь для детей старшего дошкольного возраста. С ребятами проводятся специальные тематические занятия. Коммуникативные игры позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Кроме того, такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние. Это развивает их образное мышление, стимулирует невербальное воображение. Многие дети любят играть в привидений. Взрослый показывает им, как необходимо пугать (поднимает руки и растопыривает пальцы) и произносит звук «у-у-у». При этом озвучиваются правила, дети должны так делать по хлопку: если он будет тихим, то и «у» говорить надо тихо, если громким, то можно и слегка покричать. Сплотить коллектив может простая игра «солнышко». Взрослый протягивает свою руку, а детки должны опустить на нее свою ладошку, произнося «здравствуйте». Этот ритуал можно использовать для того, чтобы настроить детей на игру и собрать их в круг. Игры, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности, могут проводиться в любое свободное время. Такие занятия могут даже организовываться незаметно для самих детей. Воспитатель просто включается в игру, вводя в нее необходимые ему элементы.

### Самомассаж

Активное времяпровождение, развитие коммуникационных навыков и умение расслабляться – это еще не все здоровьесберегающие технологии в детском саду. Во многих ДОУ важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Специально разработанные упражнения способны помочь научиться переключать движения – тормозить лишние и активизировать необходимые. Деток учат массировать ладони, предплечья, кисти рук. Для этого используются такие движения, как поглаживания,

вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание/сгибание пальчиков. Для такого массажа могут использовать и подручные предметы: карандаши, мячи, шарики. При этом важно, чтобы движения выполнялись в сторону лимфоузлов: от пальцев – к запястьям, от кистей – к локтям. Очень полезным является самомассаж лица. Он повышает интеллектуальную деятельность детей на 75%.

### Коррекционная работа

Важно в работу каждого ДОУ включать не только физкультурно-оздоровительные технологии, но и методы, направленные на повышение эмоционального настроения. Для этих целей может использоваться музыка. Такую коррекционную терапию можно совмещать с занятиями физкультурой, а можно проводить отдельно до 4 раз в месяц в каждой группе. Музыкальное воздействие позволяет снять напряжение, улучшить настроение детей, дать им заряд бодрости. Положительно влияет и сказкотерапия. Правда, ее желательно проводить в старших группах, несколько раз в месяц по 30 минут. Сказки используются в терапевтических, психологических и развивающих целях. Их может рассказывать взрослый либо группа детей по очереди. Положительное влияние таких методов очевидно, поэтому многие рекомендуют активно использовать коррекционные здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Занятия также могут включать в себя изотерапию. Рисование пальчиками или ладошками способно отвлечь ребенка, вызвать у него радость, снять напряжение, преодолеть страх и неуверенность. Арт. технологии, используемые в детских садах, благотворно влияют на малышей. Они основаны на восприятии различных цветов и их влиянии на состояние психики детей.

Если в ДОУ будут использоваться все описанные методы здоровьесбережения малышей, то можно быть уверенным, что дети станут здоровее, увереннее в себе, спокойнее.