

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 222» комбинированного вида

Консультация для педагогов
«Актуальность здоровьесберегающих технологий в работе с детьми
дошкольного возраста»

Воспитатель:
Исаенко Е. А.

г. Барнаул

АКТУАЛЬНОСТЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровьесберегающие технологии. Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьёзным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста. Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если: учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития. Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физкультурные занятия, занятие по ОЗОЖ, самомассаж, я тем самым повышаю результативность воспитательно-образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

«Здоровье - это та вершина, которую каждый должен покорить сам» В. Шененберг Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна

для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни. На сегодняшний момент в соответствии с Федеральными государственными требованиями в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Не только педагоги дошкольных учреждений, но и родители должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровьесбережения. Работая в детском саду, мы поняли, что показатели здоровья детей требует принятия эффективных мер по улучшению их здоровья. Но как это сделать, какими средствами и путями. Анкетирование родителей детей, которые посещают детский сад, показало, что родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребёнка. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх. По мнению А. В. Ахаева здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Одним из путей решения этой проблемы в нашем ДООУ является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Включение здоровьесберегающих технологий не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как: • технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, фитбол, ритмика, стретчинг, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д.; • технологии обучения здоровому образу жизни: система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ «Культура здоровья с детства» совместно с семейной клиникой «Танар», точечный массаж, спортивные праздники; • коррекционные технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, и т. д. В домашних условиях можно использовать следующие здоровьесберегающие

технологии: 1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению) 2) Дыхательная гимнастика (занятия включают упражнения дыхательной гимнастики). В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе оздоровления детей. 3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях: • Развивать певческие способности детей. • Формировать артикуляцию различных звуков. • Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах. • Совершенствовать дикцию детей посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ. • Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание. • Учить детей правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз. 4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. 5) Музыкалотерапия. Музыкалотерапия – важная составляющая музыкально– оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкалотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада. Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих технологий, мы пришли к выводу что: 1. У детей повышается интерес. 2 Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. 3. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности. 4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. 5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка. Домашние занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровьесберегающих технологий работы являются: • повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей; • стабильность

эмоционального благополучия каждого ребёнка; • повышение уровня речевого развития; • снижение уровня заболеваемости; • стабильность физической и умственной работоспособности.

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

Дошкольный возраст, по утверждению специалистов, является важным и ответственным периодом в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша - это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Но для решения указанных задач на практике не всегда учитывается влияние основного вида деятельности дошкольников - игры. Игра - это наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребёнка. Ведь именно игра, являясь естественным спутником жизни ребёнка. Общее значение игр для детей переоценить, наверное, невозможно. Именно в игре ребёнок получает полноценное, многоплановое развитие: физическое, трудовое, психическое, умственное. Поэтому очень важно вызвать интерес к играм у детей и родителей и внедрить их в повседневную жизнь. Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и

результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

"ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ"

Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Свой важный и ничем не заменимый вклад в определение и поддержание оптимального двигательного режима дошкольников с учетом индивидуальной вариативности в показателях их здоровья и развития призвана внести игровая деятельность и, в первую очередь, т.е. ее виды, основу которых составляет свободное детское движение. Запас двигательной энергии ребенка, особенно ребенка младшего возраста, настолько велик, что он самостоятельно реализует потребность в движении естественным путем — в игре, и это хорошо было известно с древних времен. «Многие из народов, прославившихся совершенством своего физического и духовного развития, совсем не занимались систематической гимнастикой, а, наоборот, на первом плане у них были игры», — замечает Е.А. Покровский. П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я.А. Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе. Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений... Не забудем также, что подвижные игры по самому существу своему требуют больших открытых пространств, обилия чистого воздуха, а потому и с этой стороны они наиболее отвечают идеалам гигиены, чем гимнастика, обыкновенно и почти всегда проводимая в закрытых и тесных пространствах. Ежедневный активный

отдых на прогулке обеспечивает дошкольникам до 40% необходимого суточного объема движений. По результатам многих исследований, активный отдых, организованный на воздухе и заключающийся в играх малой и средней интенсивности, оказывает благоприятное влияние на функциональное состояние центральной нервной системы детей. Это выражается в увеличении показателей умственной работоспособности, улучшении подвижности нервных процессов. Такой же отдых, но не на открытом воздухе, а в помещении не оказывает столь благоприятного влияния на работоспособность детей. Эффект от него ниже, чем от любого неорганизованного отдыха на улице. При современном дефиците свободного времени в дошкольном учреждении, когда дети могут проявить свою двигательную активность, «пассивная прогулка» — это непростительная расточительность времени. Известно, что наиболее эффективен активный отдых, который насыщен физическими упражнениями, подвижными играми, спортивными развлечениями. На прогулке, как нигде, с большим успехом решаются задачи воспитания интереса и потребности детей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, обогащения детей знаниями правил подвижных игр и эстафет, формирования у них умения организованно играть в коллективе сверстников. Двигательная деятельность детей на прогулке может быть очень разнообразной, но обязательно доступной возрастным особенностям и возможностям дошкольников. Развитие и совершенствование движений ребенка в период дошкольного детства осуществляются разными путями. С одной стороны, обогащению двигательного опыта малышей, приобретению новых навыков и умений способствуют их самостоятельная деятельность (игры, труд), с другой — специально организованные мероприятия по физической культуре, направленные на решение задач как оздоровительного, так и воспитательного характера. Основной формой обучения детей движениям признана непосредственно образовательная деятельность (в дальнейшем НОД) в образовательной области «Физическая культура». В то же время весьма существенное место в системе физического воспитания дошкольников занимают подвижные игры, которые широко применяются во всех возрастных группах. В дошкольном детстве происходит формирование разных по структуре и характеру основных движений. Развитие и совершенствование некоторых из них обусловлено повседневностью их применения. Это такие движения, как ходьба, бег, подпрыгивание, перепрыгивание, ползание, которые не только широко применяются детьми в самостоятельной деятельности, в творческих играх, но являются неотъемлемым элементом содержания организованных подвижных игр, начиная с самого раннего возраста. Конечно, эти движения успешно усваиваются детьми в менее регламентированных, чем НОД, формах обучения, в частности в подвижных играх. Но в то же время игра не может служить средством обучения младших

дошкольников более сложным по координации движениям, требующим определенной четкой техники, усиленной концентрации внимания, дополнительных волевых усилий. К таким движениям могут быть отнесены разные виды метаний и прыжков. Первичное ознакомление и разучивание их более эффективно происходит в форме упражнений в НОД. Подвижные игры целесообразны только для закрепления и совершенствования этих движений. Для младших дошкольников подвижные игры являются жизненной потребностью. С их помощью решаются самые разнообразные задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Детям младшего дошкольного возраста выполнение игровых заданий доставляет большое удовольствие. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. С помощью взрослых он овладевает новыми, более сложными движениями. В младшем дошкольном возрасте еще не выдвигается требование обязательного целенаправленного воспитания двигательных (физических) качеств. Однако меняющиеся игровые ситуации и правила игр заставляют маленького ребенка двигаться с большей скоростью, чтобы догнать кого-то, или быстрее спрятаться в заранее намеченное место (домик, гнездышко), чтобы не быть пойманным, ловко преодолеть элементарные препятствия (подлезть под веревку, рейку, не задевая за них, пробежать между кеглями, не свалив ни одной, обязательно добежать до определенного места и т. д.). Многократное повторение этих действий требует от детей внимания, волевых и физических усилий, координации движений. Таким образом, уже в младшем дошкольном возрасте подвижные игры являются средством не только для развития движений, но и для воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения ориентироваться в пространстве, согласовывать свои движения с движениями других играющих, находить свое место в колонне, в кругу, не мешая другим, по сигналу быстро убегать или менять место на игровой площадке или в зале и т. п. Совместные действия маленьких детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности. В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Нередко приходится наблюдать, как более старшие и самостоятельные подходят к маленьким, берут их за руки, помогают влезть на скамейку или приглашают малышей, сидящих безучастно на стуле, поиграть вместе с ними. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость. Часто бывает трудно заставить малыша выполнять какое-либо движение на глазах у всех. В игре же, подражая действиям своих товарищей, он естественно и непринужденно выполняет самые

различные движения. Подчинение правилам игры воспитывает у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями, способствует проявлению волевых усилий. Дети должны, например, начинать движения все вместе по указанию воспитателя, убегать от водящего только после сигнала или последних слов текста, если игра сопровождается текстом. Сюжетные подвижные игры благодаря многообразию их содержания помогают детям закреплять свои знания и представления о предметах и явлениях окружающего их мира: о повадках и особенностях движений различных животных и птиц, их криках; о звуках, издаваемых машинами; о средствах передвижения и правилах движения поезда, автомобиля, самолета. Подвижные игры создают дополнительную возможность общения воспитателя с детьми. Воспитатель рассказывает, объясняет детям содержание игр, их правила. Малыши запоминают новые слова, их значение, приучаются действовать в соответствии с указаниями. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течение дня. Особое значение имеют они для увеличения физиологических нагрузок на организм ребенка. Активные двигательные действия при эмоциональном подъеме способствуют значительному усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благодаря чему происходит улучшение обмена веществ в организме и соответствующая тренировка функций различных систем и органов. Влияние подвижных игр на развитие движений детей, а также некоторых волевых проявлений их во многом зависит от того, сколько времени длится эта игра. Чем дольше и активнее действует ребенок в игре, тем больше он упражняется в том или ином виде движений, чаще вступает в различные взаимоотношения с другими участниками, т. е. тем больше ему приходится проявлять ловкость, выдержку, умение подчиняться правилам игры. Активность детей в играх зависит от целого ряда условий: содержания игры, характера и интенсивности движений в ней, от организации и методики ее проведения, а также от подготовленности детей. Одной из задач педагогического руководства подвижными играми является поддержание в них достаточной активности всех детей, постепенное усложнение движений в соответствии с возрастными особенностями детей младшего дошкольного возраста. Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь. Это оказывает благотворное влияние на общее состояние здоровья детей: улучшается аппетит, укрепляется нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям. Работники дошкольных учреждений должны по возможности увеличивать время прогулок детей, насыщать их играми и различными физическими упражнениями. Игры,

используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры — высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Разнообразие игр (см. приложение игр) по содержанию и организации детей позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста детей, их подготовленности, а также в соответствии с поставленными воспитателем цели. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих