

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ в соответствии с ФГОС

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития. Цель здоровьесбережения достигается за счет использования **разнообразных технологий**, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса.

Направления здоровьесберегающих технологий:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся динамические паузы, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика, подвижные и спортивные игры, релаксация).

Технологии обучения здоровому образу жизни

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся физкультурные и проблемно – игровые занятия, коммуникативные игры, беседы о **здоровье**, «*Дни здоровья*», самомассаж.

Коррекционные технологии

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

Описание технологий

Утренняя гимнастика

Постепенное вовлечение всего организма в деятельное состояние

Усиливает **кровообращение**

Помогает развитию правильной осанки

Развивает и укрепляет мышцы

Содействует обмену веществ

Пальчиковая гимнастика

Для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук детей способствует развитию речи. Кроме того, она необходима, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. Дети 4-5 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Регулярное их использование в саду и дома поможет ребенку развить мелкую моторику и, **соответственно**, стимулировать речь, повышать работоспособность коры головного мозга, развивать психические процессы (*мышление, память, воображение*).

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. Динамические паузы проводятся по мере необходимости. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. 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.

Гимнастика для глаз

Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку.

Упражнения для глаз 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 удаляется 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.

Бодрящая гимнастика (*гимнастика пробуждения*)

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**

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 детям можно 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**. 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.

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 садовского 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 дети 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**.

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. Ее желательно проводить 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. **Арттехнологии**, используемые в детских садах, благотворно влияют на малышей. Они основаны на восприятии различных цветов и их влиянии на состояние психики детей.

Применение в работе ДОУ **здоровьесберегающих технологий** повышает результативность **воспитательно-образовательного процесс**, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Современное образование предъявляет к разрабатываемым технологиям следующие **требования**: **системность** - технология должна обеспечивать интеграцию целей, содержания технологии и ее методической системы; **научность** - должна иметь необходимое и достаточное научно-практическое обоснование и складываться на основе теоретических концепций и современных научных достижений в педагогике, психологии и медицине; **соотносимость (когерентность)** - направленность технологии должна соответствовать цели и задачам современного образования, условия ее реализации - учитывать реальные возможности и конкретные условия, в которых реализуется образовательный процесс; **воспроизводимость** - долж на быть легкой и доступной в реализации для широкого круга специалистов, устойчивой во времени, т.е. давать возможность повторять ее с различными временными интервалами, на разных этапах обучения, образования; **универсальность** - предполагает возможность использования в разных условиях обучения, в групповой и индивидуальной форме, в различных образовательных системах, с детьми разного возраста и разной подготовки, имеющих различные образовательные потребности и проблемы; **эффективность** - технология должна обеспечивать достижение поставленных целей, задач при минимальных усилиях и затратах, гарантировать определенный результат в различных образовательных ситуациях.