

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №8»  
г. Сергиев Посад*

***Семинар на тему***  
**«Использование здоровьесберегающих  
технологий в образовательном процессе ДОУ»**

Воспитатель МБДОУ №8  
Сидорова М.В.  
г. Сергиев Посад

# Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии — это комплекс педагогических, психологических, медицинских мер, включающих взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия: зал для физкультурных занятий, оборудование, которое обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений, повышает эффективность общеразвивающих упражнений и повседневных игр, положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности.

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Ритмическая гимнастика.
- Гимнастика, состоящая из хороводов.
- Сюжетные танцы.
- Обыгрывание сюжетного стихотворения.
- Подвижные игры.
- Оздоровительный бег.
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в музыкальном зале. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

## **Физкультурные занятия.**

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в зале, в группе, на воздух. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в зале и на

воздухе. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные.
- Игровые.
- Сюжетно-игровые.
- Тренировочного типа.
- Тематические.
- Интегрированные - оздоровительные.
- Занятия – соревнования.

**И включают в себя следующие элементы:**

**Корригирующая гимнастика** включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

**Дыхательная гимнастика** стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

**Самомассаж** – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику**. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой, ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Подвижные и спортивные игры.** Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В группе используем лишь элементы спортивных игр.

При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

**Релаксация** – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

**Технологии музыкального воздействия.**

Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, помогая

детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость.

Ежедневно после дневного сна проводится **Гимнастика бодрящая**. Форма проведения различна: упражнения на кровати, умывание; ходьба по ребристой доске; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

В свободное время, можно во второй половине дня использовать **проблемно-игровые технологии: игротренинги и игротерапию**.

**Коммуникативные игры.**

Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Коррекционные технологии:**

**Арттерапия и пескотерапия** («лечение искусством»). Занятия проводят по подгруппам.

**Сказкотерапия** (воздействия на психику средствами фольклора).

Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**Технологии музыкального воздействия.**

**Технологии воздействия цветом** (цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие)

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Вывод:** Здоровьесберегающие технологии - качественная характеристика любой образовательной технологии, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Формирование и развитие у дошкольников основ здорового образа жизни, культуры здоровья, обеспечение качества образовательной среды для сохранения и развития их здоровья – ведущие задачи, стоящие перед современной системой образования, приоритетные направления ее деятельности. Здоровье ребенка зависит от того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения.

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ  
ПО РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
В ДЕТСКОМ САДУ.**

- медицинское направление
- педагогическое направление
- социально-психологическое направление
- физкультурно-оздоровительное направление
- координационно-управленческое направление
  
- Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального, формирующей способность к творчеству и обеспечивающей высокий потенциал творческих способностей каждого ребёнка.
- Апробация и внедрение в практику работы воспитателей основных соционических установок; подбор развивающих технологий под конкретную группу, определение базового психотипа индивидуума и группы в целом.
- Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
- Снижение заболеваемости детей.
- Снижение тяжести течения адаптации (оцениваются в динамике при поступлении в ДОУ).
- Отсутствие травматизма.
- Оценка социальной адаптации.
- Оценка психоэмоционального состояния.
- Разработка оптимальных режимов с учётом времени года.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ.**

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** - технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

**Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании** - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- закаливание,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Реализация этих технологий осуществляется воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это *технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников*. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним

относятся: *технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка* в педагогическом процессе ДООУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии просвещения родителей** - задача данных технологий - обеспечение образованности родителей воспитанников ДООУ в области здорового образа жизни.

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА В ДЕТСКОМ САДУ.**

Музыкальный зал.

Спортивные уголки в групповых комнатах.

Медицинский кабинет.

Спортивная площадка для занятий на воздухе.

Зоны уединения в каждой возрастной группе.

Огород.

Тропа здоровья.

## **Гимнастика для глаз как здоровьесберегающая технология.**

В век информационных технологий организм детей подвергается большому воздействию факторов, негативно влияющих на здоровье. Телефоны, компьютеры, планшеты, телевизоры – ежедневно оказывают нагрузку на зрительный аппарат детей, даже младшего дошкольного возраста. Упражнения для глаз нужны для укрепления глазных мышц, а также для предупреждения появления или лечения близорукости, возникающей от зрительных нагрузок. Как же заставить ребёнка перейти к этим упражнениям? Самый прямой путь – превратить их в игру. Важно не только научить детей выполнять специальные упражнения в системе, но и понять необходимость заботы о своем зрении и здоровье в целом. С помощью физкультминутки, включающей регулярную гимнастику для глаз, можно увеличить их работоспособность, улучшить кровообращение, не дать развиваться некоторым глазным болезням.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

**Цель** гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

**Задачи:** предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Зрительную гимнастику необходимо проводить регулярно 2-3 раза в день по 3-5 минут.

Для гимнастики можно использовать мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов, потешек. По использованию художественного слова гимнастики для глаз можно разделить на те, которые имеют стихотворное сопровождение и те, которые проводятся без него.

**Виды гимнастик:** 1. С предметами или работа с расположенными на стенах карточками. По просьбе педагога дети встают и выполняют ряд заданий: отыскивают на стенах картинки, являющиеся ответом на загадку; находят изображения предметов, в названиях которых есть нужный звук и т. д.

2. Без атрибутов (никакие предметы и плакаты не используются);

3. С использованием специальных полей или изображаются какие-либо цветные фигуры (овал, восьмерка, волна, спираль, ромб и т. д.) или причудливо перекрещенные линии разных цветов толщиной 1 см. Этот плакат размещается выше уровня глаз в любом удобном месте (над доской, на боковой стене и даже на потолке). По просьбе педагога дети начинают «пробегать» глазами по заданной траектории. При этом каждому упражнению желательно придавать игровой или творческий характер. Можно на кончик указки прикрепить бабочку или персонажа по теме и отправиться в путешествие.

4. Существуют специализированные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

Интереснее всего проходят гимнастики для глаз, на которых используются предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях группы. Элементарные упражнения гимнастики для глаз следует применять уже в раннем возрасте. Малыш воспринимает



пятиминутное занятие, проводимое дважды в день, как игру. Проще всего смыкать и открывать веки (получается темно и светло), вращать зрачками по кругу (игрушку водят по кругу, а ребёнок наблюдает за ней). После освоения малышом этих упражнений можно переходить к более сложным. С ребёнком можно поиграть в считалочку: подойти к окну и пересчитать все, что там видно: людей, машины, собак, кошек, голубей и т. д. А ребёнок должен следить глазами за их движением или наблюдать только одним глазом, закрыв другой ладошкой. Можно также «подсматривать» в окно сквозь небольшое отверстие в бумажном листе. Можно поиграть на прогулке. Малыша нужно попросить запомнить окружающие предметы, после чего на минутку закрыть ему глазки, а после того, как он их откроет, попросить рассказать, что вокруг изменилось. Ребёнку можно показать, как бабочка машет крыльями, после чего попросить его повторить такие же взмахи ресничками при закрытии и открытии глаз. Очень полезно наблюдать за движущимся предметом. Можно в центре группы поставить корзину и с близкого расстояния бросать в неё мяч – тогда тренировка детских глаз обернётся весельем для всех. В солнечную погоду полезно воспользоваться обычным зеркальцем, которым можно гонять по комнате солнечных зайчиков, а ребёнок с интересом будет наблюдать за ним. Главное, чтобы любое занятие было интересно самому малышу!