Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 61»

Методические рекомендации по теме:

«Здоровьесберегающие технологии как основа сохранения здоровья ребенка 2-3 лет»

*Воспитатель: Молодцова А. С.*



Ярославль

Актуальная тема для разговора во все времена – это **здоровье человека**. В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения **здоровья ребенка**. Исследования последних лет констатируют ухудшение **здоровья населения России**. Увеличивается смертность, падает рождаемость, обостряется проблема бедности, значительная часть населения страны находится в состоянии хронического дистресса. Указанные негативные тенденции остро отражаются на **здоровье** подрастающего поколения. По данным Д. И. Зелинской, в течение последнего десятилетия наблюдается деселерация, т. е. замедление темпов развития юных россиян. Количество **здоровых** детей и подростков едва достигает пятой доли от их общего числа; около трети детей, поступивших в школу, уже имеют хроническую патологию.

Подготовка ребенка к **здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий** должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого **образовательного учреждения**, особенно для детей дошкольного возраста. По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически **здоровы**, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

Необходимо совершенствовать систему **образования**. В настоящее время проблемой формирования у детей основ **здорового образа** жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медики и физиологи (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисинин, психологи и экологи (О. С. Осадчук, А. Ф. Аменд, педагоги *(В. Г. Алямовская, Р. Стеркина, М. Лазарев и др.)*

Интерес ученых к этой проблеме не случаен. Направленности личности на ЗОЖ **процесс** сложный и противоречивый, на него влияют экологическая обстановка, общественное мнение, **технологии воспитательно- образовательного процесса**, семейное воспитание.

В соответствии с Федеральным Законом *«Об****образовании в РФ****»* **здоровье** детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере **образования**.

В Федеральном государственном **образовательном** стандарте дошкольного **образования** главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

Дошкольное **образование** должно стать полноценным звеном в системе непрерывного **образования**. Только **здоровый** ребенок может быть успешен в **процессе** личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с **детьми** по физическому воспитанию, насколько эффективно **используются** для этого условия дошкольного учреждения, зависит **здоровье ребенка**.

Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию **здоровья своих воспитанников**, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами **образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий**.

Проведенный анализ современных программ, реализующих идеи концепции о сохранении **здоровья ребёнка**, таких, как *«Основы безопасности детей дошкольного возраста»* Р. Стеркиной, *«Здравствуй!»* М. Лазарева, показал, что все эти программы, имеющие несомненные достоинства и оригинальность подходов к построению педагогической работы, не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребёнка в детском саду. Вследствие этого, необходимо использование ряда парциальных программ и методик:

* Картушина. М. Ю *«Зеленый огонек****здоровья****»*
* Алямовская. В. Г. *«Как воспитать****здорового ребенка****»*.
* М. А. Павлова,М. В. Лысогорская, **Здоровьесберегающая система**.
* Цвынтарный В. В. *«Играем пальчиками и развиваем речь»*.
* Узорова О. В,Нефедова Е. А *«Пальчиковая гимнастика»*
* Глазырина Л. Д. *«****Здоровьесберегающие технологии в ДОУ****»*.

Программа *«Зелёный огонёк****здоровья****»*, направлена на формирование у маленького ребёнка интереса к своему личному **здоровью**, ответственности, внутренней активности.Она отличается от существующих программ для дошкольников следующими моментами:

1)Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду рассматривается под валеологическим аспектом. Автор рекомендует естественное включение, *«вхождение»* данной программы в целостный педагогический **процесс**.

2) Акцент в валеологической работе делается на профилактику простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, что особенно актуально для нашего региона.

3)В структуру валеологических занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребёнок поёт, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинён одной цели — мотивации **здорового образа** жизни и формированию **здоровья**.

4)Важнейшую роль в программе играет музыка, которая является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

5) Программа допускает вариативность. Педагог может сократить занятие, если дети устали, заменить какую-либо его часть. Так, в песенный репертуар можно включать знакомые песни; комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку и т. п.

6)Валеологические занятия не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятия нужно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30-35 минут, но при необходимости его можно сократить.

Реализация программы строится на выделении доминирующих **оздоровительно - образовательных целей**.

Цель: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального **здоровья**, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения **здорового образа жизни**, и воспитав у него культуру **здоровья**. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в **процессе своей деятельности**.

Задачи:

1. Создать в группе **здоровьесберегающую** предметно-пространственную **образовательную** среду с целью оптимизации физического развития и воспитания основ **здорового образа жизни й детей**.

2. Внедрить в **образовательный процесс ДОУ современные здоровьесберегающие образовательные педагогические технологии**.

3. Повысить уровень педагогической грамотности родителей по вопросам воспитания основ **здорового образа жизни у детей**.

Анализ программного обеспечения позволяет выделить главные задачи, встающие перед педагогом при воспитании у дошкольников привычки к ЗОЖ.

С целью укрепления **здоровья**, физического развития и формирования основ **здорового образа** жизни у детей в ДОУ разработана система **физкультурно-оздоровительной работы**, которая строится с учетом дифференцированного подхода.

Основные направления **физкультурно-оздоровительной работы**

**Физкультурно-оздоровительная**, профилактическая - работа осуществляется

по следующим направлениям:

- **Оздоровительно-профилактические мероприятия**: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, упражнения после сна с элементами дыхательной гимнастики и др.

- Закаливание. Закаливание проводится дифференцированно, с учетом группы **здоровья ребенка**, возраста, сезонности.

3. Формирование основ **здорового и безопасного образа жизни у детей**.

Работа в ДОУ по данному направлению ведется на основе программ Л. Д. Глазыриной, *«****Здоровьесберегающие технологии в ДОУ****»*, Картушина. М. Ю *«Зеленый огонек****здоровья****»*, Л. В. Гаврючиной, *«Воспитание****здорового ребенка****»*.

Для приобщения детей к ценностям **здорового образа** жизни в группе создан *«Центр****здоровья****»*, который оснащен наглядно-демонстрационным материалом, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

С целью оценки **здоровьесберегающей** деятельности мы проводим мониторинг **здоровья**, физического развития, формирования ценностей **здорового и безопасного образа жизни детей***(один раз в мае по результатам диагностических обследований)*.

Медико-педагогический мониторинг **здоровья** и физического развития детей проводится 2 раза в год.

Аспекты отслеживания:

- динамика показателей **здоровья** и физического развития детей;

- уровень физической подготовленности детей;

Мониторинг осуществляется специалистами: старшей медсестрой, воспитателями, инструктором по физкультуре.

Организация **здоровьесберегающей образовательной среды**

В соответствии с ФГОС ДО развивающая предметно – пространственная среда должна быть насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Что мы и пытаемся соблюдать: освобождая центральную часть группы, мы предоставляем условия для двигательной активности детей и возможности их выбора. Насыщенность среды групп соответствует возрастным особенностям детей, имеется **разнообразие материалов**, оборудования, инвентаря и обеспечивает детям игровую, познавательную, творческую, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики.

Предметно-пространственная среда в группе представлена различными центрами *«Центр конструктивной деятельности»*, *«Игровой центр»*, *«Центр познания»*, *«Центр творчества»*, *«Литературный центр»*, *«Спортивный центр»*, *«Центр****здоровья****»* и др.

Для физического развития: наборы для общеразвивающих упражнений *(флажки, платочки, погремушки, палки, ленты)*, тактильные дорожки, обручи, кегли, воротца, мячи разного размера.

В центре **здоровья** большое количество дидактических игр направленных на формирование у детей **здорового образа жизни**,: *«Мои друзья -витамины»*, *«Кукла заболела»*, *«Как правильно чистить зубки»*, *«Одеваемся на прогулку»*, *«Найди****здорового****и больного человечка»*, *«Научим Мишку быть****здоровым****»* и др.

Мебель для детей соответствует группам мебели для младшего дошкольного возраста. Пособия, игрушки при этом располагаются так, чтобы не мешать свободному перемещению детей. Строго соблюдается требование безопасности предметно-пространственной среды для жизни и **здоровья ребенка**: соответствие детской мебели, игрового и дидактического материалов возрастным и санитарно-гигиеническим требованиям.

Чтобы быть **здоровым**, нужно **владеть** искусством его сохранения и укрепления.

С целью укрепления **здоровья**, физического развития и формирования ценностей **здорового и безопасного образа жизни мы используем здоровьесберегающие технологии**.

1. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**: игры, гимнастика пальчиковая, гимнастика дыхательная, гимнастика пробуждения.

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**: физкультурное занятие, коммуникативные игры, ситуативные беседы из серии *«****Здоровье****»*, проектная деятельность.

1. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**:

• Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. до завтрака с музыкальным сопровождением,в игровой форме: *«Научи Мишку заниматься зарядкой»*, *«Какие мы ловкие»*, *«Кукла Катя пришла посмотреть, как ребята занимаются»*, *«Мы****здоровые и ловкие****»* и др. Музыка сопровождает каждое упражнение. В течении утренней гимнастики форточки остаются открытыми. У детей формируются ритмические умения и навыки.

• Физкультминутки проводятся с целью снижения утомляемости на занятиях.Физкультминутки: *«Птички в гнездышке сидят»*, *«Дети едут на машине»*, *«Жила-была мышка»*, *«Загудел паровоз»* и др. проводятся по мере необходимости, с целью поддержания умственной работоспособности. Длительность их составляет 3-5 минут.

• Самомассаж. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает **кровообращение**, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и **оздоровлению его психики**. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие **образы**, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность **использования** в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

2. **Технологии обучения здоровому образу жизни**:

• Физкультурные занятия с **детьми** группы проводятся 3 раза в неделю по 10 минут в соответствии **образовательной программой ДОУ**, разработанной на основе примерной **образовательной программы***«От рождения до школы»* под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комарова, М. А. Васильева.Формы проведения занятий: традиционные, сюжетно- игровые *«В гости к****Здоровейке****»*, *«Как стать сильным и ловким»*, *«Путешествие в страну****Здоровых детишек****»*). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета у детей. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

• С **детьми** группы проводятся занятия серии *«****Здоровье****»*, которые включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Проводятся они в игровой форме.В ходе игровых ситуаций: *«Купание куклы Тани»*, *«****Здоровый образ жизни Мишутки****»*, «Покажем кукле Кате, как делаем зарядку", "К нам приехал Айболит" " Витаминчики на грядках и на деревьях", *«Чудо-мыло»*, *«Полезная еда»* и др.

детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в **здоровом образе жизни**.

• Гимнастика после сна *(бодрящая гимнастика)*. Дети с большим удовольствием делают бодрящую гимнастику. Я уверена в том, что ребенку должно быть интересно это делать не потому, что *«надо»* и *«полезно»*, а потому, что ему это нравится. Именно поэтому **использую адаптированные**, измененные в виде игры упражнения для бодрящей гимнастики: *«Утром рано я встаю и песенку пою»*, *«Я на солнышке лежу»*, *«Просыпайтесь, ребятишки, мы уходим в гости к Мишке»* и др. Комплексы бодрящей гимнастики мы составляем один на две недели. Дети запоминают упражнения и без труда, и с радостью их выполняют. Движения, связанные каким – либо **образом или сюжетом**, увлекают детей, игровой **образ** подталкивает к выполнению подражательных движений.

• Центральное место в этом комплексе занимал режим дня, который предусматривал максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту, продолжительности сна, других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с нагрузками *(подвижные игры, трудовое поручение, занятия физической культурой)* проводились в часы, когда не было прямых солнечных лучей, которые могли оказать негативное воздействие на организм ребенка.

• В своей работе я **использую** проектную деятельность.

Проект *«Чтобы быть****здоровым****»*, который направлен был на охрану жизни и укрепление физического и психического **здоровья детей**, формирование основ **здорового образа жизни**. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение случаев заболеваемости, что требует **использования современных**, инновационных подходов в **воспитательно-оздоровительной работе**.

Воспитание основ **здорового образа** жизни у детей осуществлялось во всех видах деятельности с **использованием** различных методов и приемов:

- Рассматривание иллюстраций, фотографий о **здоровье**. *«Кукла Катя заболела»*, *«Кукла Катя делает зарядку»*.

- Наблюдение за играми старших детей на прогулке.

- Игровые ситуации *«Покажем кукле Кате, как делаем зарядку»*, *«К нам приехал Айболит»*, *«Как лечили жирафика»*, *«Витаминчики на грядках и на деревьях»* и др.

- Ситуативный разговор: *«****Здоровье в порядке****, спасибо зарядке»*, *«Чистота - залог****здоровья****»*, *«Съедобное- несъедобное»*, *«Моем овощи и фрукты перед едой»*

- Подвижные игр *«Догони мяч»*, *«Птички и кошка»*, *«Поезд»*, *«Солнышко и дождик»*, *«Наседка и цыплята»*.

Результаты педагогического наблюдения показали, что целенаправленная и систематическая работа по реализации проекта способствует снижению заболеваемости детей, повышению уровня физического развития детей, овладение культурно – гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.

Интересно и увлекательно проходила реализация проекта по воспитанию у детей младшего возраста культурно-гигиенических навыков *«Мойдодыр»*.

Цель данного проекта: формирование у детей основы **здорового образа** жизни и выполнения элементарных правил **здоровьесбережения**, формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Эта работа была актуальна, так как большинство детей пришли в детский сад вновь и важно было сформировать у детей эти навыки.

С помощью игр, игровых упражнений мы учили детей мыть лицо, руки, закатать рукава, пользоваться мылом, намыливать до появления пены и смыть мыло, сухо вытереть руки, аккуратно весить полотенце в свою ячейку, пользоваться расческой, пользоваться носовым платком. **Использовались** проблемные игровые ситуации *«Чистота и****здоровье****»*, *«Когда надо мыть руки?»*, *«Что значит быть****здоровым****?»*, *«В гостях у Айболита»*, *«Витамины я люблю, быть****здоровым я хочу****»*.

Повторность режимных моментов, постоянство требований обеспечивает прочность знаний и навыков самообслуживания, помогает при воспитании самостоятельности рассказы Л. Воронковой *«Маша-растеряша»*, стихи К. Чуковского *«Мойдодыр»*, А. Барто *«Девочка чумазая»*, З. Александровой *«Что взяла, клади на место»*, *«Топотушки»*, а также народные песенки, потешки: *«Водичка, водичка, умой моё личико»*, *«Травка-муравка»*, *«Ночь пришла, темноту привела»*. Некоторые стихи и потешки дети заучивали на память.

Таким **образом**, для создания педагогических условий **здоровьесберегающего процесса** воспитания и развития детей являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, педагога - психолога, музыкального руководителя.

Социальное партнерство с родителями

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители **здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в **образовательном учреждении**, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Все мы, родители, педагоги хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и **здоровыми**. Ведь **здоровье – это бесценный дар**.

С целью изучения педагогической грамотности родителей нами было проведено анкетирование родителей: «Что такое **здоровый образ** жизни и как приобщать к нему ребенка 80 % родителей согласились с тем, что основы **здорового образа** жизни необходимо развивать у ребенка с раннего возраста и приобщение его к **здоровому образу** жизни должно основываться на личном опыте родителей. 30% родителей считают, что этим должны заниматься в детском саду, так как ссылаются на дефицит свободного времени. Однако 70% родителей считают, что эта работа должна проводиться в тесном контакте с пе6дагогами, родителями, медицинскими работниками. 65% родителей отметили, что испытывают затруднения в понимании компонентов **здорового образа жизни**, в организации двигательной деятельности, создании физкультурно-развивающей среды в домашних условиях. Кроме того, родители согласились, что на формирование **здорового образа** жизни негативное воздействие оказывают вредные привычки родителей: курение, злоупотребление алкоголем, игнорирование занятий физической культурой, несоблюдение правил личной гигиены и режима дня. Мы поняли, что родителям необходима помощь.

В основу взаимодействия нами были взяты принципы из *«Концепции дошкольного воспитания»* *(В. В. Давыдов, В. А. Петровский)*: доверительные отношения, личностная заинтересованность педагогов и родителей, подход к родителям, как партнерам, утверждение самоценности родителей *(уважение, признание индивидуальности, оказание поддержки)*.

Заключение

Важность и значимость формирования и воспитания полезных привычек для полноценного развития детей доказана исследованиями учёных и практиков. Особенно важны такие из них, которые способствуют формированию основ **здорового образа жизни**. Мною была изучена психолого-педагогическая литература по проблеме **здоровьесберегающей** деятельности педагога ДОУ и необходимости формирования установок на **здоровый образ** жизни у детей младшего дошкольного возраста.

Выявлено, что в **процессе целенаправленной здоровьесберегающей** деятельности педагогов группы с привлечением родителей формируется понимание необходимости заботиться и укреплять своё **здоровье**, **здоровье своих детей**, данный **процесс** идёт постепенно и зависит от физиологических и психологических факторов.

**Разнообразные формы здоровьесберегающей** деятельности способствуют полноценному формированию у детей основ **здорового образа жизни**, полезных привычек и, в итоге, подготовке их к обучению в школе. Кроме этого, важна роль родителей, воспитателя, его профессионализм для организации деятельности по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Английский писатель Оскар Уайльд сказал, что *«Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми…»* А у нас все дети хорошие! И создавая благоприятную среду развития для наших детей, мы хотим **видеть их еще и такими**: овладевшими основными культурными способами деятельности, обладающих установкой положительного отношения к миру, развитым **воображением**, умеющих выражать свои мысли, любознательных, выносливых и физически развитых, а главное счастливыми!

<https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-obrazovatelnom-procese-dou-s-detmi-2-3-let.html>