

## Тема: «Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ»

**Цель:** определение путей и способов формирования культуры здоровья дошкольников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

**Задачи:**

- Проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс;
- Изучить и обобщить опыт работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;
- Развивать у педагогов потребности в сохранении собственного здоровья;
- Активизировать мыслительную деятельность педагогов ДОУ.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии.

Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте. Здоровьесберегающее образование – это инструмент достижения высокого качества жизни. Основным результатом здоровьесберегающего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии».

**Условия и факторы, влияющие на сохранение здоровья.**

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья детей? Но чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, необходимо понять собственно условия и факторы, влияющие на здоровье человека.

Образование – культура – здоровье являются фундаментальной основой здоровьесберегающей системы, стратегической целью которой является формирование гармонично развитой личности.

### **Остановимся на нескольких концептуальных позициях.**

1. Целенаправленный характер всего учебно-воспитательного процесса по формированию культуры здоровья детей:

- приобретение и усвоение знаний о том, как сохранить свое здоровье и предупредить его нарушение;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (ответственности, честности, доброты, милосердия);
- развитие умений и навыков безопасной, здоровой жизни; воспитание культуры здоровья (поведения, питания, общения, быта, труда, отдыха и т. д.);
- воспитание трудолюбия, духовной культуры, патриотизма, национального самосознания, толерантности;
- формирование устойчивого иммунитета и негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам и влиянию деструктивных религиозных культов и организаций;
- воспитание гуманистических ориентиров поведения, исключая жестокость, насилие над личностью;
- воспитание потребности в занятиях физической культурой, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- формирование культуры взаимодействия с природой, окружающим нас миром;
- развитие умений оказать первую медицинскую помощь;
- формирование у учащейся молодежи знаний о здоровой семье, роли родителей и воспитании здоровых детей.

2. Целостность учебно-воспитательного процесса

Целостность предполагает, что все аспекты учебно-воспитательного процесса должны быть направлены на формирование культуры здоровья обучающихся. Это длительный процесс, он не может носить временный, половинчатый характер и требует использования всех средств, форм, методов. Целостность также означает,

что здоровую жизнь человека мы рассматриваем в единстве всех ее составляющих: психическое, физическое, социальное и духовное здоровье.

Целостность подразумевает и то, что процесс формирования культуры здоровья обучающихся охватывает и обучение, и развитие, и воспитание детей, и это, в первую очередь, отражается на функциях управления образования.

### 3. Обновление содержания образования и использование здоровьесберегающих технологий

Например, музыка несет в себе огромный здоровьесберегающий потенциал, который, к сожалению, не всегда используется в образовании.

Обновление содержания образования - это не только новая информация, которую можно сегодня получить через Интернет или справочники, но и такое содержание, которое нужно критически усвоить и претворить в персональный опыт здоровой жизни.

### 4. Создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в детском учреждении будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

### 5. Развитие двигательной активности и учет индивидуально-личностных возможностей обучающихся в условиях конкретного образовательного учреждения

Как известно, духовно и физически здоровые люди намного быстрее адаптируются в науке и производстве, успешнее осваивают новые виды деятельности, лучше выполняют свою работу. Поэтому развитие двигательной активности как фактора укрепления здоровья нужно рассматривать главным образом как социальную защиту интересов развивающейся личности применительно к новым социально-экономическим условиям, когда человек предлагает свои услуги на рынке труда.

### 6. Вовлечение всех участников образовательного процесса в разнообразные формы деятельности по сохранению и укреплению здоровья

Образование будет выполнять функцию укрепления здоровья подрастающего поколения в том случае, если здоровью будут не только учить, но здоровье станет образом жизни. Пример такого образа жизни должны показать педагоги, родители, общественность.

Для формирования культуры здоровья детей необходимо прежде всего заинтересованное и творческое отношение к работе всего педагогического

сообщества: от работников министерства образования до учителя, воспитателя, преподавателя в каждом образовательном учреждении.

### 3. Сообщение воспитателя для педсовета " Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ"

Основной вопрос, который встает перед системой образования: как обеспечить сохранение, укрепление и восстановление здоровья детей? Но чтобы ответить на этот вопрос и успешно решать его, необходимо понять собственно условия и факторы, влияющие на здоровье человека. Одним из таких условий является создание здоровьесберегающей образовательной среды и использование ее педагогических возможностей.

Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в детском учреждении будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможны полноценное сохранение и укрепление здоровья, обучение здоровью, формирование культуры здоровья, усвоение ее духовно-нравственных, эстетических, физических компонентов.

#### Виды здоровьесберегающих технологий

| Виды технологий                    | Время проведения в режиме дня  | Особенности методики проведения   |
|------------------------------------|--|---|
| <b>Стретчинг</b>                   | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном хорошо проветренном | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы   |
| <b>Ритмопластика</b>               | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста                                     | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка  |
| <b>Динамические паузы</b>          | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей   | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате -   | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и   |

|                                 |   |  |
|---------------------------------|---|--|
|                                 | <p>малой со средней степенью подвижности.</p> <p>Ежедневно для всех возрастных групп</p>  | <p>временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр</p>   |
| <b>Релаксация</b>               | <p>В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</p> | <p>Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>  |
| <b>Гимнастика пальчиковая</b>   | <p>С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно</p>  | <p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)</p>  |
| <b>Гимнастика для глаз</b>      | <p>Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста</p>                          | <p>Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога</p>   |
| <b>Гимнастика дыхательная</b>   | <p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>   | <p>Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры</p>   |
| <b>Гимнастика бодрящая</b>      | <p>Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.</p>  | <p>Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ</p> |
| <b>Гимнастика корригирующая</b> | <p>В различных формах физкультурно-оздоровительной работы</p>   | <p>Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей</p>   |
| <b>Физкультурное занятие</b>    | <p>2-3 раза в неделю в</p>  | <p>Занятия проводятся в</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Мл. возраст- 15-20 мин., ср. возраст - 20-25 мин., ст. возраст - 25-30 мин. | соответствии программой, по которой работает ДОУ.<br>Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение   |
| <b>Проблемно-игровые (игро-тренинги и игротерапия)</b> | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом               | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности  |
| <b>Коммуникативные игры</b>                            | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста  | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности                            |
| <b>Самомассаж</b>                                      | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы                        | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму                                |
| <b>Точечный самомассаж</b>                             | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста                     | Проводится строго по специальной методике. детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал                  |
| <b>Технологии музыкального воздействия</b>             | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей        | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.                |
| <b>Сказкотерапия</b>                                   | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста  | 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   |
| <b>Технологии коррекции поведения</b> | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий |
| <b>Психогимнастика</b>                | 1-2 раза в неделю со ст. возраста по 25-30 мин.              | Занятия проводятся по специальным методикам   |

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.