

Здоровьесберегающие технологии в ДОО: требования ФГОС и их реализация

В настоящее время проблема здоровья детей дошкольного возраста и сохранения является одной из самых актуальных. Согласно современным представлениям на основе ФГОС ДО, целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ физического, психического, интеллектуального и социального здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, применительно к ребенку, это:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;
- воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека;
- привитие знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его;
- воспитание валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- научность: использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий, методик;
- доступность: возможность для широкого практического применения здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- активность: участие всего коллектива педагогов, специалистов, родителей в поисках эффективных методов оздоровления дошкольников;
- сознательность: формирование осознанного отношения детей к своему здоровью;
- единство диагностирования и коррекции: научная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизиологической диагностик; планирование способов, методов и приемов индивидуальной и групповой коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных;
- систематичность: регулярность реализация оздоровительных и профилактических мероприятий;

- целенаправленность: подчинение всего комплекса медико-педагогических воздействий для решения единой цели здоровьесберегающей системы ДОУ;
- сформированность психо-физической готовности ребенка к обучению в школе;
- оптимальность: соблюдение сбалансированности психофизических нагрузок в зависимости от возрастных и психологических особенностей ребенка;
- индивидуальность: медико-педагогическое воздействие с учетом форм заболеваний и резерва здоровья каждого ребенка.

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ разделяют на три большие группы. Это технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни и коррекционные технологии. Каждая из перечисленных здоровьесберегающих технологий имеет свои составляющие, отличительные особенности. Так, технологии сохранения и стимулирования здоровья включает в себя стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, технологии эстетической направленности, такие виды гимнастики, как: для глаз, пальчиковая, бодрящая, корригирующая, ортопедическая.

Стретчинг рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Проводят не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 30 мин; используется со среднего возраста в физкультурном или музыкальном зале либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Стретчинг – комплекс упражнений для медленного, плавного растягивания определённых мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Занятия стретчингом проходят в виде игры, в которую входят 9-10 упражнений на различные группы мышц. Дети изображают разных животных и выполняют упражнения в сопровождении определённых отрывков музыкальных произведений из классической и народной музыки.

Ритмопластика имеет художественную ценность, используется с учётом величины физической нагрузки и её соразмерности возрастным показателям ребёнка. Ритмопластика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, темпа, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей ритмопластики является психологическое раскрепощение ребенка.

Проводят начиная со среднего возраста не раньше, чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю по 20 минут.

Динамические паузы рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Проводят во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей.

Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр. Проводят ежедневно для всех возрастных групп как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате с малой со средней степенью подвижности.

Релаксация осуществляется с использованием спокойной мелодии или классической музыки (например, Рахманинова, Чайковского), звуки природы. Проводят во всех возрастных группах в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей педагог определяет интенсивность технологии.

Технологии эстетической направленности используются во всех возрастных группах на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьёй, привитие детям эстетического вкуса. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени с младшего возраста

индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Пальчиковая гимнастика - это упражнения для развития мелкой моторики (координация движений в сочетании с речью). При проведении гимнастики для глаз используется наглядный материал, мелкие предметы, различные тренажеры. Гимнастику можно проводить по словесным указаниям, с использованием стихов и потешек. Проводят ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.

Дыхательная гимнастика - эти упражнения повышают устойчивость организма к болезням и стрессам, облегчают восстановление организма после простуды, а главное, научат вас правильному здоровому дыханию. Дело в том, что в обычной жизни человек чаще всего использует поверхностное дыхание из-за чего организм не получает необходимое количество кислорода. От этого страдают все системы и органы, и человек начинает себя хуже чувствовать. Данный комплекс дыхательных упражнений не только научит вас такому важному для здоровья правильному дыханию, но и будет способствовать укреплению всей дыхательной системы организма. Для эффективности дыхательной гимнастики нужно обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Проводят в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Бодрая гимнастика проводится в различных формах: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, лёгкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Проводят ежедневно после дневного сна, 5-10 минут.

Форма проведения корректирующей гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей осуществляется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры – занятия, занятия из серии «Здоровье», самомассаж.

Ортопедическая гимнастика рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. В проведении ортопедической гимнастики существуют свои особенности. Гимнастика должна проходить регулярно и последовательно. Дети выполняют упражнения босиком. Также необходимо помнить, что взрослый является активным участником, помощником в проведении ортопедической гимнастики. Занятие не должно превышать 15 минут.

Физкультурное занятие проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед его началом необходимо хорошо проветривать помещение. Проводят 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале, с детьми раннего возраста в групповой комнате 10 минут, с младшими дошкольниками 15-20 минут, в средних группах 20-25 минут, а в старших – 25-30 минут.

Проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия) могут быть организованы незаметно для ребёнка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Они проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.

Коммуникативные игры – занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Проводят с детьми, начиная со старшего возраста 1-2 раза в неделю по 30 минут. Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в сетку занятий в качестве занятий познавательного развития, проводятся 1 раз в неделю по 30 минут со старшего возраста.

В процессе обучения самомассажу необходимо объяснить детям серьёзность процедуры и дать им элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводят сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от поставленных педагогом целей, точечный массаж проводится строго по

специальной методике с использованием наглядного материала. Он очень полезен детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов, проводится в преддверии эпидемий ОРЗ и гриппа, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.

Коррекционные технологии состоят из занятий по арттерапии, сказкотерапии, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастике, фонетической ритмике.

Занятия по арттерапии понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. Проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Проводят сеансами по 10-12 занятий по 15-20 минут со средней группы.

Занятия сказкотерапии 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. Проводятся 2-4 занятия по 20 минут, с любого возраста.

Музыкальные технологии - используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Проводят в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей.

Для реализации технологии воздействия цветом необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребёнка. Проводят как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Технологии коррекции поведения осуществляются по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку, поэтому дети с разными проблемами занимаются в одной группе.

Занятия проводятся сеансами по 10-12 занятий по 15-20 минут со старшего возраста в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.

Психогимнастика - позволяет выражать свои переживания, изображать эмоции с помощью движения, мимики, пантомимы. Психогимнастика помогает «включать» взаимопонимание и учит распознавать в невербальном поведении других эмоциональную составляющую. С помощью психогимнастики ребенок учится лучше чувствовать свое тело, выражать свои эмоции и понимать жесты, мимику и движения других людей. И в то же время с помощью психогимнастики можно научить ребенка контролировать свои эмоции и управлять ими. Такие занятия проводятся с дошкольниками по специальным методикам 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 15-20 минут.

Занятия по фонетической ритмике рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий – фонетическая грамотная речь без движений. Проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 минут после приёма пищи в физкультурном или музыкальном зале с детьми младшего возраста 10 минут, а со старшими детьми 20 минут.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. Это система мер, которая направлена на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения. Под здоровьем ребёнка понимается не просто отсутствие болезней, а полное физическое, психическое и социальное благополучие. Если ребёнок здоровый, то он активный.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в условиях ФГОС дошкольного образования – это совокупность профилактических, коррекционных и реабилитационных факторов образовательной среды по здоровьесбережению, применяемая в ходе регламентированной, нерегламентированной и досуговой форм работы в ДОУ.