

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 72 «Аленушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ*

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ



Актуальность темы

Актуальность данной темы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании:

Технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

Сохранение здоровья и совершенствование двигательных возможностей воспитанников с учетом индивидуальных потребностей и способностей, формирование ответственности за свое здоровье у детей, родителей, воспитателей



Задачи:

- *Создать условия для физического и психического благополучия воспитанников и педагогического коллектива;*
- *В доступной форме закладывать базовые знания о пользе занятий физической культурой, необходимости соблюдения гигиенических правил;*
- *Развивать двигательные навыки и физические способности детей;*
- *Формировать теоретические знания и практические навыки основ безопасности жизнедеятельности;*
- *Оказывать поддержку семье в её желании сохранить здоровье ребенка и привить ему культуру здорового образа жизни*

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- **медико-профилактические;**
- **физкультурно-оздоровительные;**
- **технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;**
- **здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;**
- **валеологического просвещения родителей;**
- **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.**



Виды здоровьесберегающих педагогических технологий:



Активная сенсорно-развивающая двигательная среда;
Технология использования подвижных и спортивных игр;
Технология физкультурных занятий, гимнастика (пальчиковая, коррекционная,

дыхательная, гимнастика для глаз, гимнастика бодрящая, утренняя гимнастика, динамические паузы, релаксация, ритмопластика;

✓ Проблемно-игровые технологии (коммуникативные игры, игротренинги, игротерапия, спортивные праздники и досуги);

✓ Коррекционные технологии (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика, технология воздействия цветом



Принципы здоровьесберегающих технологий:

- Принцип «Не навреди!»
- Принцип сознательности и активности;
- Непрерывности здоровьесберегающего процесса
- Систематичность и последовательность;
- Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего и гармоничного развития личности;
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенного наращивания педагогических воздействий;
- Возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.



Средства здоровьесберегающих технологий:

- Средства двигательной направленности;
- Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия...);
- Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, выполнение режима дня...)

Компоненты программы здоровьесбережения:

- Рациональное питание;
- Оптимальная для организма двигательная активность;
- Соблюдение режима дня;
- Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек;
- Повышение психоэмоциональной устойчивости;
- Диагностика

Десять золотых правил здоровьесбережения:

- 1. Соблюдайте режим дня!**
- 2. Обращайте больше внимание на питание!**
- 3. Больше двигайтесь!**
- 4. Спите в прохладной комнате!**
- 5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
- 6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
- 7. Тоните прочь унынье и хандру!**
- 8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
- 9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
- 10. Желайте себе и окружающим только добра!**

Список литературы в помощь педагогу:

- 1. Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход». Школа здоровья, 2000г.**
- 2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии».- М.: ВАКО, 2007г.**
- 3. Сухарев А.Т. «Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России»**
- 4. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» А.М.Сивцова, «Методист», 2017 г.**
- 5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога»**