

**Здоровьесберегающие технологии  
для детей дошкольного возраста 3-7 лет**

**Автор: Леонова Ирина Викторовна  
дошкольное отделение МБОУ  
гимназия имени Ф.К. Салманова,  
г. Сургут**

Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с рождения.

Дошкольный возраст является решающим звеном в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. Очень важно на данном этапе заложить у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В условиях модернизации дошкольного образования проблема сохранения и укрепления здоровья продолжает оставаться одной из первостепенных. Вопросы формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения в современной дидактике уже не дискутируются, а являются общепризнанными, они возведены в ранг государственных. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Здоровье - это состояние, которое позволяет вести активную, полноценную жизнь: иметь хорошие душевные, физические качества, материальное и социальное благополучие. Усилия работников дошкольных учреждений страны сегодня как никогда, направлены на оздоровление ребенка, культивирование здорового образа жизни.

Климатические условия нашего Ханты – Мансийского округа с суровой и продолжительной зимой и коротким летом неблагоприятно воздействуют на здоровье детей. Вирусы ОРВИ – возбудители простуды проявляются в сырую и холодную погоду, что вызывает снижение иммунитета, понижает сопротивляемость организма.

Из-за этого большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья.

Анализ уровня здоровья воспитанников моей группы показал, что всего 3 ребенка имеют I группу здоровья, 22 ребенка попадают в группу риска – II группа здоровья и 3 ребенка имеют III группу здоровья.

Данный факт вызвал необходимость разработки дополнительных здоровьесберегающих мероприятий.

Мною разработан долгосрочный проект «Здоровьесберегающие технологии для детей дошкольного возраста 3-7 лет»

Для планирования работы и её осуществления мною был изучен ряд документов и научно – методическая литература.

Поставлена цель: сохранить и укрепить здоровье детей через использование здоровьесберегающих технологий

**Для достижения цели определены задачи.**

- Изучить научную, психолого- педагогическую - литературу по проблеме;
- Обеспечить условия для психического и физического благополучия участников воспитательно - образовательного процесса;

- Сформировать необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни дошкольников (польза занятий физическими упражнениями, спортом, гигиенических требований и правил);
- Научить детей использовать полученные знания по здоровьесбережению в повседневной жизни;
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей к приобщению их к здоровому образу жизни;
- Способствовать повышению профессионального мастерства педагогов дошкольного отделения.

При реализации проекта учитывались следующие принципы:

- **Принцип сознательности** (нацеливает на формирование у дошкольника понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к своему здоровью),
- **Принцип активности** (предполагает высокую степень инициативы и творчества),
- **Принцип непрерывности** (возраста детей),
- **Принцип чередование** (нагрузок и отдыха),
- **Принцип цикличности** (повторяющаяся последовательность оздоровления в процессе воспитания и обучения),
- **Принцип учёта состояния здоровья** (группы здоровья)

**Работа по проекту ведется в 4 направлениях.**

Направление по работе с детьми включает в себя три блока:

**1 блок** – Технология сохранения и стимулирования здоровья (фитбол, игровой час, динамические паузы, оздоровительные игры, пальчиковая гимнастика, дыхательная, бодрящая гимнастика, гимнастика для глаз, виброгимнастика, метод хохочущих фотографий).

**Метод «Хохочущих фотографий»**

Всем известно о необходимости позитивного отношения к себе и к жизни вообще. Психолог Алексей Чалый является исследователем этого метода. Он установил экспериментальным путем влияние собственных фотографий на человека. Необходимо взять фотографию, где вы смеётесь. смотреть на неё. Чем чаще, тем лучше. Постепенно в подсознание, хоть и медленно, но возникает новое представление о себе самом: вот я, оказывается, какой весёлый и жизнерадостный. В период адаптации показывали фотографии воспитанникам в группе. Они переставали и с интересом рассматривали себя и других.

Под влиянием «хохочущих» фотографий у детей постепенно меняется восприятие самих себя, поведение, отношения с окружающими. В результате ребята избавились от страхов, стали открытыми для общения и восприятия новых знаний.

**2 блок** – Технология обучения здоровому образу жизни Данный блок вмещает в себя: Физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, оздоровительные игры, спортивные мероприятия, точечные массажи.

Точечный массаж- арабское слово, означает «прикосновение».

Точечный массаж выполняется в любое свободное время. Для того, чтобы выработать у детей привычку регулярно делать массаж. Он не должен быть для них утомительным и причинять болевые ощущения, а вызывать только положительные эмоции. Упражнения учат детей сознательно заботиться о своем здоровье. Проводится массаж в игровой форме.

Предлагаю оздоровительный массаж:

Серый ежик весь в иголках,  
словно он не зверь, а ёлка.

Хоть колючий зверь лесной - ежик добрый, а не злой.( Дети катают мячик в руках, делая движения вперед – назад, вправо – влево между ладонями).

Ручки, ручки, просыпайтесь. ( дети кладут мячик на правую ладонь и прокатывают его по всей руке до правого плеча, затем по левой руке до левого плеча).

Головка, головка, просыпайся (Катают мячик круговыми движениями по голове)

Животик, животик, просыпайся (Катают мячик круговыми движениями по животу)

Ножки, ножки, просыпайтесь (катают мячик по правой и левой коленке)

**3 блок** – Коррекционные технологии (Арт –терапия, технологии музыкального воздействия, Хромотерапия, артикуляционная гимнастика, Мама – терапия, Сказкотерапия, Коррекционная работа с детьми имеющими нарушение осанки, стопы, зрения), закаливание

**Закаливание воздухом:** оздоровительные прогулки (ежедневно); кратковременные воздушные ванны перед сном; хождение босиком по траве; хождение босиком по дорожке здоровья.

**Закаливание водой:** умывание и другие гигиенические процедуры; полоскание рта и горла после каждого применения пищи и после сна водой комнатной температуры.

**Игры с водой:** обтирание тела рукавицей. Закаливание солнцем световоздушные ванны; солнечные ванны; отдых в тени.

### **Лечебное оздоровление**

Витаминотерапия: применение «аскорбиновой кислоты», отвар шиповника, витаминизация третьего блюда.

Обеспечение здорового ритма жизни (щадящий и гибкий режим)

Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом группы здоровья, адаптационного режима, создание комфортного режима).

Профессор ДРАПКИН, создал уникальную психотерапевтическую методику лечения детских недугов.

Между маленьким ребенком и его матерью существует очень тесная эмоциональная связь, любая мать может стать целителем своего ребенка.

Методика полезна любому, в том числе и здоровому ребенку, фразы и выражения тщательно подобраны.

Подойдите к ребенку через 20-30 минут, убедитесь, что он спит, слегка притроньтесь к его руке или голове и произнесите (сначала мысленно, а затем вслух) фразу за фразой.

Повторять процедуру надо каждый день. Программа рассчитана в среднем на 2 месяца, но улучшения в состоянии ребенка начнутся раньше. Изменять формулировки и переставлять фразы местами нельзя. Терапия делится на блоки.

1-й блок. Витамин материнской любви, 2-й блок. Физическое здоровье, 3-й блок. Нервно-психическое здоровье, 4-й блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней. В зависимости от того, что вы хотите пожелать и от чего избавить ребенка вы выбираете слова.

1-й блок. Витамин материнской любви

- Я тебя очень-очень сильно люблю.
- Ты самое дорогое и родное, что у меня есть.
- Ты моя родная частичка, родная кровинушка.
- Я без тебя не могу жить.
- Я и папа тебя очень сильно любим.

Говорите эти слова вашим сладко спящим детям, и они обязательно вырастут здоровыми, умными и счастливыми.

## **Второе направление – работа с родителями**

Работу с родителями я начала с анкетирования: как они относятся к физическому воспитанию детей, из которого выяснила, что :

К I группе (23%) – относятся родители, недооценивающие значение физического воспитания детей, не уделяющие должного внимания этому вопросу (в этом случае необходима индивидуальная работа).

II группа (62%) – разделяют взгляды на воспитание у детей потребности в ЗОЖ, но им не хватает свободного времени или у них отсутствует желание заниматься ребёнком.

III группа (15%) – взрослые, с удовольствием занимающиеся с детьми физкультурой, стремящиеся воспитать здорового ребёнка велась поэтапно.

Исходя из результатов опроса, выстроила работу с родителями поэтапно.

Первый этап – Подготовительный (ознакомительный) – Рассказываем родителям о режиме дня, о мероприятиях, которые проходят в дошкольной организации. Заинтересовываем и побуждаем родителей включаться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни.

Второй этап – Просветительский – повышаем педагогическую грамотность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. Знакомим их с основной общеобразовательной программой, реализуемой в детском саду.

Проводим консультации: «Как вырастить здорового ребёнка», «Спортивный уголок дома», «Игры перед сном».

Родительское собрание «В здоровом теле, здоровый дух!»

Семинары – практикумы: «Метод песочной терапии», «Мама – терапия», «Игропластика».

Мастер – классы «Пальчиковые игры», «Точечный массаж», «Дыхательная гимнастика».

Даём рекомендации проводить выходные на свежем воздухе.

Третий этап – Совместно - деятельностный:

1. На данном этапе планируем и реализуем совместные физкультурно – оздоровительные праздники и развлечения: «Спартакиады», «Богатырские забавы», «Мама, папа, я – спортивная семья», фото - выставки, выставки рисунков.

Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного и здорового развития ребенка..

**Третье направление – работа с педагогами включает в себя:**

1.Подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды: «Как вырастить здорового ребёнка», «Спортивный уголок в группе», «Оздоровительная минутка».

2.Подбор литературы по ЗОЖ: организация выставки книг, размещение консультаций на сайте детского сада.

3.Распространение лучшего опыта работы по здоровьесберегающим технологиям: мастер класс «Аутогенная тренировка», «Как сбросить усталость» - релаксационные игры, упражнения и занимательный тренинг для дошкольников разработан по месяцам.

Семинар – практикум «Хромотерапия» - лечение цветом.

Консультация «Технология музыкального воздействия».

**Четвёртое направление по работе с Социальными партнерами** включает в себя сотрудничество с начальной школой, участие в спортивных мероприятиях, совместных олимпиадах и конкурсах.

**Итог работы проекта** – повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, снижение заболеваемости.