

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №7 «ВАСИЛЕК»
Адрес: 249001, Российская Федерация, Калужская область, Боровский район,
г. Балабаново, ул. Дзержинского, д.94
Тел./факс 8(48438) 6-37-88, email: mdoy7vasilek@mail.ru
официальный сайт в информационно-коммуникативной сети Интернет
<https://ds-vasilek-balabanovo-r40.gosweb.gosuslugi.ru/>

**Консультация для педагогов на тему:
«Здоровьесбережение – ключевой
момент нового педагогического
мышления».**

Модифицированная:
старшим воспитателем МДОУ
«Детский сад №7 «Василек»
Перфиловой Т.А.

г. Балабаново.
13.11.2024 г.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как:

- Закон РФ «Об образовании Российской Федерации» (ст. 51)
- «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

А также Указами Президента Российской Федерации:

- «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
- «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ».

Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Не нужно приводить данных разных исследований и без них, педагоги, проработавшие в сфере образования много лет, знают, что во много раз сократилось число здоровых детей, почти каждый ребенок рождается с какой-либо патологией, а в тетради медсестры детского сада увеличивается список заболеваний, которыми раньше болели взрослые. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Почему сегодня здоровьесберегающее направление в работе дошкольной образовательной организации зачастую рассматривается как инновационное?! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания?! Это потому, что в современных условиях здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Оно радикально меняет саму суть и характер процесса, ставя в центр здоровье ребёнка.

Дошкольная образовательная организация имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей дошкольного возраста.

Ключевая фигура в данной работе – воспитатель, как носитель и проводник социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребёнка.

Стратегия организации работы педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОО.

В структуру здоровьесберегающего пространства ДОО входят следующие компоненты: инфраструктура детского сада (кабинеты специалистов, спортивная площадка, музыкальный зал, оборудованные участки на улице); здоровьесберегающая предметно – развивающая среда в группах; образовательно – методическая среда; здоровьесберегающее пространство для родителей. Предметно – пространственная среда каждой группы должна быть оборудована таким

образом, чтобы для детей достаточно было места для удовлетворения двигательной активности, формирования у них культуры здоровья. Наличие современного оборудования не только прививает детям привычку к ЗОЖ, но и формирует понятие о культуре здоровья человека, его ценности.

Для создания здоровьесберегающего пространства необходимо:

1. Изменение мировоззрения педагога ДОО, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону создания собственных чувств. Переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Личностно ориентированный процесс, который смещает основные аспекты воспитательной работы в сторону усилий самого ребёнка, что становится методической основой здоровьесберегательных технологий. В этом аспекте физическое воспитание понимается как процесс формирования ценностно - ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения.
3. Изменение отношений воспитателя к задачам образовательного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие детей с максимально сохраненным здоровьем.

Актуальность здоровьесберегающего направления, тем не менее, порождает ряд противоречий:

- между возросшей потребностью в педагоге, обладающим глубокими знаниями о здоровьесберегающих подходах, технологиях *и недостаточной разработанностью научных основ проблемы здоровьесбережения;*
- большим резервом здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе, с одной стороны, *и недостаточной реализацией этих возможностей – с другой;*
- высоким уровнем требований к здоровью детей и зачастую *ограниченными возможностями педагогических кадров создавать здоровьесохраняющую среду, использовать в своей деятельности программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесберегающего обучения.*

Разрешению данных противоречий в значительной степени способствуют:

- готовность педагогов к здоровьесбережению; использование всех доступных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе; создание предметно-развивающей среды, способствующей здоровому образу жизни.

Сегодня каждый педагог должен *использовать в своей деятельности программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесберегающего обучения.*

Формы, реализации физкультурно – оздоровительной работы или здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации:

- физкультурные занятия
- образовательная деятельность детей в режимных моментах
- самостоятельная деятельность детей
- подвижные игры
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

- двигательно-оздоровительные физкультурминутки
- физические упражнения после дневного сна
- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
- физкультурные прогулки
- физкультурные досуги
- спортивные праздники
- закаливающие процедуры.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

1. Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг – не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – 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.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 3 раза в неделю в спортивных залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – 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.

Коммуникативные игры – 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, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия по формированию навыков здорового образа жизни -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Кружковая работа педагога

В утренние часы проведение *точечного самомассажа*. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал.

3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – 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 настроя и пр.

Сказкотерапия – 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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.