

ДОКЛАД

***Использование технологий
целенаправленного
формирования ценностного
отношения детей к
здоровью и здоровому образу
жизни***

Использование технологий целенаправленного формирования ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни

Современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Необходим новый поиск к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Важно организовать физкультурно-оздоровительную работу в детском саду с целью развития не только двигательных умений, навыков и физических качеств, но и положительного отношения к здоровому образу жизни. В соответствии с этим основные задачи по охране здоровья физическому развитию детей предполагают:

1. Создание условий для целесообразной двигательной активности и закаливания детского организма;
2. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
3. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
4. Развитие физических и нравственно-волевых качеств личности;
5. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, двигательной деятельности.

На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

Определены три уровня решения задач целенаправленного приобщения детей к ценностям ЗОЖ.

Первый уровень - информационный (когнитивный), определяющий сформированность знаний в области культуры здоровья и физической культуры, которая проявляется в соответствующих высказываниях и суждениях.

Второй уровень - личностный, свидетельствующий о сформированности эмоционально положительного отношения ребенка к содержанию занятий (эмоционально - мотивационный уровень ценностного

отношения). Его показатели - интерес, потребность, положительные эмоции при выполнении заданий. Третий уровень - деятельностный, характеризующий активную включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ. В процессе формирования ценностного отношения детей к здоровью и ЗОЖ рекомендуется использовать комплекс как традиционных, так и специфических средств физической культуры. В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Плавание называют идеальным видом движения. И действительно, ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного и лечебного значения, как плавание. Объясняется это многими факторами. Прежде всего, сама водная среда и создаваемое ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие здоровых систем, профилактику и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем.

Один из нетрадиционных методов продолжения обучения плаванию старших дошкольников является «Рисунки на воде». Данная форма работы дает огромный оздоровительный эффект и коммуникативные навыки общения, а также развивающие творчество и фантазию дошкольников. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает легкие, а выполнение «рисунков» одновременно, «в связке» несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Дошкольники учатся не только плавать, но и создавать в воде свои «рисунки». Данная нетрадиционная форма работы развивает ритмичность движений у детей, воспитывает уверенность в себе и возможность быть с водой на «ты». Таким образом, если в физкультурно - оздоровительной работе в ДОУ использовать нетрадиционные формы и методы можно не только стимулировать улучшение здоровья детей, но и сформировать интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, повысить коммуникативность в межличностном общении.

Инструктор по физкультуре Омарова Р.А.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы определенные условия:

Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия; способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр; положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДОУ лежит уровень развития детей, заданный «Программой воспитания и обучения детей в детском саду», а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала.

Воспитательно-образовательный процесс строится с учётом использования различных здоровьесберегающих технологий.

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое внимание – 30 - 40 минут коррекционной работе.

Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика состоящая из хороводов
- Сюжетные танцы
- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- оздоровительная аэробика и упражнения йоги;
- гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно во всех возрастных группах в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики в младшей группе – 6 мин, в средней – 7 мин, в старшей – 8-9 мин, в подготовительной – 10 мин.

Физкультурные занятия

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные в спортзале, в группе, на воздухе. Физкультурные занятия

проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате -10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. Физкультурные занятия имеют разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

- Традиционные
- Игровые
- Сюжетно-игровые
- Тренировочного типа
- Тематические
- Интегрированные-оздоровительные
- Занятия ритмической гимнастикой
- Занятия по интересам
- Занятия с использованием тренажёров и спортивных комплексов
- Занятия – соревнования.

И включают в себя следующие элементы:

Стретчинг – комплекс упражнений основанный на статических растяжках мышц тела, суставно-связочного аппарата и позвоночника ребёнка. Эти упражнения способствуют предотвращению нарушений осанки, оказывают глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Упражнения выполняются под музыку в форме сюжетно-ролевой игры в виде сказочного путешествия. Сюжет строится так чтобы нагрузка была равномерной для разных групп мышц. Проводится 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.

Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться.

Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем **ортопедическую гимнастику**.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Самомассаж – способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

Гочечный самомассаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показан детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем **пальчиковую гимнастику**. 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)

Подвижные и спортивные игры. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр

При организации подвижных игр в течении дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

Релаксация – является необходимым компонентом физкультурного занятия. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

Технологии музыкального воздействия

Используется 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.

Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется **психогимнастика**. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать на занятии положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам

Для воздействия на межполушарное взаимодействие и для укрепления здоровья детей используется **кинезиологическая гимнастика**, которая позволяет комплексно воздействовать на укрепление и сохранения здоровья ребёнка. Проводится со старшей группы.

Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Технологии коррекции поведения проводится 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

Ежедневно после дневного сна проводится **Гимнастика бодрящая**, 5-10 мин.

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

В свободное время, можно во второй половине дня проводятся **проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

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.

Воспитатели, психолог

Коррекционные технологии

Арттерапия

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы

Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий

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, а группа детей

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании- технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

- развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников

- закаливание,
- дыхательная гимнастика,
- массаж и самомассаж,
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и

Реализация этих технологий осуществляется специалистом по физической культуре и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду- технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это *технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников*. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: *технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка* в педагогическом процессе ДООУ

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов- технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей- задача данных технологий- обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.