

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА: СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ДЕТСКОМ САДУ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

Введение

В контексте реализации Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) особое значение приобретает создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии становятся неотъемлемой частью образовательного процесса, направленного не только на формирование знаний, умений и навыков, но и на воспитание осознанного отношения к своему здоровью, развитие физических качеств, профилактику заболеваний. Данная методическая разработка посвящена анализу и систематизации современных здоровьесберегающих технологий, используемых в дошкольных образовательных организациях (ДОО) в соответствии с требованиями ФГОС ДО, а также раскрытию практических аспектов их применения.

1. Теоретические основы здоровьесбережения в дошкольном образовании

Здоровьесбережение в дошкольном образовании базируется на комплексном подходе, учитывающем взаимосвязь физического, психического и социального благополучия ребенка. Ключевым принципом является приоритет здоровья и безопасности воспитанников, который предполагает создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ценности здорового образа жизни.

1.1. Основные понятия:

- **Здоровье:** Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- **Здоровьесберегающие технологии:** Совокупность приемов, методов и форм организации образовательного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.
- **Здоровый образ жизни (ЗОЖ):** Комплекс мероприятий, включающих рациональное питание, двигательную активность, личную гигиену, закаливание, соблюдение режима дня, позитивное отношение к себе и окружающему миру.
- **Профилактика заболеваний:** Комплекс мер, направленных на предотвращение возникновения заболеваний и снижение риска их развития.

1.2. Цели и задачи здоровьесберегающей деятельности в ДОО:

Цель: Формирование у воспитанников основы культуры здоровья, воспитание осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, создание условий для гармоничного развития личности.

Задачи:

- Охрана и укрепление физического здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.
- Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни, ценности здоровья.
- Развитие двигательной активности, физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости).
- Обеспечение эмоционального благополучия, создание благоприятного психологического климата в группе.
- Формирование навыков личной гигиены, культуры питания.
- Профилактика заболеваний и травматизма.
- Вовлечение родителей в процесс формирования культуры здоровья у детей.

1.3. Принципы организации здоровьесберегающей деятельности:

- **Принцип системности:** Здоровьесбережение должно осуществляться во всех сферах жизнедеятельности ребенка в детском саду (занятия, прогулки, режимные моменты, общение).
- **Принцип комплексности:** Использование различных методов и технологий для охвата всех аспектов здоровья (физического, психического, социального).
- **Принцип возрастной адекватности:** Учет возрастных особенностей детей при выборе методов и форм работы.
- **Принцип индивидуального подхода:** Учет индивидуальных особенностей здоровья, развития и потребностей каждого ребенка.
- **Принцип сотрудничества:** Взаимодействие педагогов, медицинских работников, родителей для достижения общих целей.
- **Принцип наглядности:** Использование наглядных пособий, иллюстраций, демонстраций для лучшего усвоения информации.
- **Принцип регулярности и систематичности:** Постоянное повторение и закрепление знаний и навыков здорового образа жизни.

2. Современные здоровьесберегающие технологии в ДОО

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, здоровьесберегающие технологии интегрируются во все направления образовательной деятельности, обеспечивая комплексный подход к укреплению здоровья детей.

2.1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- **Динамическая пауза (физкультминутка):** Кратковременные физические упражнения, проводимые во время занятий, с целью снятия утомления, повышения работоспособности, профилактики нарушений осанки и зрения. Комплексы упражнений должны быть разнообразными, включать упражнения для разных групп мышц, дыхательные упражнения, зрительную гимнастику.
- **Подвижные игры и физические упражнения на прогулке:** Организация подвижных игр, спортивных упражнений на свежем воздухе способствует развитию двигательной активности, физических качеств, закаливанию организма. Подбор игр должен соответствовать возрасту детей, учитывать погодные условия.
- **Утренняя гимнастика (зарядка):** Ежедневные физические упражнения в начале дня, направленные на пробуждение организма, повышение общей активности, формирование привычки к здоровому образу жизни. Комплекс упражнений должен быть разнообразным, включать упражнения на разные группы мышц, упражнения с использованием физкультурного оборудования.
- **Гимнастика пробуждения (после дневного сна):** Комплекс упражнений, направленных на постепенный переход от состояния сна к бодрствованию, повышение тонуса мышц, улучшение кровообращения. Включает в себя элементы самомассажа, ходьбу по массажным дорожкам, дыхательные упражнения.
- **Дыхательная гимнастика:** Специальные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы, улучшение вентиляции легких, профилактику заболеваний органов дыхания. Могут использоваться различные методики, например, дыхательная гимнастика Стрельниковой, дыхательные упражнения по методике Бутейко.
- **Гимнастика для глаз:** Комплекс упражнений, направленных на профилактику зрительного утомления, укрепление глазных мышц, улучшение зрения.
- **Релаксация:** Методы, направленные на снятие эмоционального напряжения, расслабление мышц, снижение уровня

тревожности. Используются различные приемы: прослушивание спокойной музыки, ароматерапия, массаж, самомассаж.

2.2. Технологии обучения здоровому образу жизни:

- **Беседы о здоровье:** Проведение бесед, направленных на формирование у детей представлений о здоровье, здоровом образе жизни, правильном питании, личной гигиене, профилактике заболеваний.
- **Игры-занятия о здоровье:** Использование игровых форм работы для закрепления знаний о здоровье, формирования навыков здорового образа жизни.
- **Чтение художественной литературы о здоровье:** Знакомство с произведениями, в которых раскрываются темы здоровья, здорового образа жизни.
- **Создание проблемных ситуаций:** Моделирование ситуаций, требующих принятия решений, связанных со здоровьем и безопасностью.
- **Проекты о здоровье:** Реализация краткосрочных и долгосрочных проектов, направленных на изучение различных аспектов здоровья (например, “Витамины - наши друзья”, “Чистота - залог здоровья”).
- **Организация дней здоровья, спортивных праздников и развлечений:** Проведение мероприятий, способствующих пропаганде здорового образа жизни, развитию физических качеств, формированию положительных эмоций.

2.3. Технологии обеспечения безопасной жизнедеятельности:

- **Обучение правилам дорожного движения:** Знакомство с правилами дорожного движения, формирование навыков безопасного поведения на дороге.
- **Обучение правилам пожарной безопасности:** Знакомство с правилами пожарной безопасности, формирование навыков безопасного поведения при пожаре.
- **Обучение правилам безопасного поведения дома:** Знакомство с опасными предметами, ситуациями, формирование навыков безопасного поведения в быту.
- **Формирование навыков оказания первой помощи:** Обучение элементарным приемам оказания первой помощи при незначительных травмах.
- **Создание безопасной предметно-пространственной среды:** Обеспечение безопасности в групповых помещениях, на участке детского сада.

2.4. Технологии здоровьесбережения, связанные с организацией питания:

- **Формирование представлений о здоровом питании:** Знакомство с принципами рационального питания, полезными продуктами, правилами поведения за столом.
- **Контроль за качеством питания:** Соблюдение требований к организации питания в детском саду, контроль за качеством продуктов, технологией приготовления пищи.
- **Организация витаминизации:** Проведение мероприятий по профилактике витаминной недостаточности (витаминизация напитков, употребление свежих фруктов и овощей).
- **Воспитание культуры питания:** Формирование у детей навыков правильного поведения за столом, уважительного отношения к пище.

3. Практические аспекты применения здоровьесберегающих технологий

Эффективное применение здоровьесберегающих технологий предполагает реализацию ряда практических мероприятий.

3.1. Создание развивающей предметно-пространственной среды:

- Оборудование физкультурного зала, спортивной площадки, уголков здоровья в группах.
- Наличие разнообразного физкультурного оборудования, пособий, дидактических игр о здоровье.
- Оформление наглядных материалов (плакаты, иллюстрации, памятки) по здоровому образу жизни.
- Обеспечение безопасных условий для проведения занятий и игр.

3.2. Планирование образовательной деятельности:

- Включение здоровьесберегающих компонентов во все виды деятельности (занятия, прогулки, режимные моменты).
- Разработка перспективного и календарного планирования с учетом задач здоровьесбережения.
- Определение оптимальной нагрузки на детей в соответствии с их возрастом и индивидуальными особенностями.
- Включение физкультминуток, динамических пауз, релаксационных упражнений в занятия.
- Включение в образовательный процесс игр и упражнений, направленных на формирование навыков здорового образа жизни.

3.3. Организация режима дня:

- Четкое соблюдение режима дня, с учетом потребностей детей в двигательной активности, отдыхе, сне.
- Оптимальное сочетание разных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.
- Организация прогулок на свежем воздухе не менее 2 раз в день.
- Обеспечение достаточного времени для сна.
- Соблюдение требований к организации питания (режим питания, сбалансированность рациона).

3.4. Взаимодействие с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций, бесед по вопросам здоровьесбережения.
- Привлечение родителей к участию в спортивных праздниках, развлечениях.
- Предоставление родителям информации о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний.
- Организация совместных мероприятий (дни открытых дверей, спортивные соревнования).
- Размещение информации о здоровьесберегающих технологиях в информационных уголках, на сайтах детского сада.

3.5. Мониторинг и оценка эффективности:

- Регулярный мониторинг физического развития детей.
- Оценка эффективности используемых здоровьесберегающих технологий.
- Проведение анкетирования родителей для оценки уровня информированности о вопросах здоровьесбережения.
- Анализ заболеваемости воспитанников.
- Внесение корректировок в организацию образовательного процесса на основе полученных данных.

4. Профилактика профессионального выгорания педагогов

Важной задачей является профилактика профессионального выгорания педагогов, поскольку их здоровье напрямую влияет на качество работы с детьми.

- **Создание благоприятного психологического климата в коллективе:** Поддержка, взаимопомощь, уважение.

- **Обеспечение условий для профессионального роста и самореализации педагогов:** Участие в методических объединениях, семинарах, курсах повышения квалификации.
- **Организация релаксационных мероприятий для педагогов:** Проведение тренингов, направленных на снижение уровня стресса.
- **Создание условий для личного развития педагогов:** Возможность заниматься спортом, творчеством.
- **Соблюдение режима труда и отдыха:** Рациональное планирование рабочего времени, организация перерывов.

Заключение

Реализация современных здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных организациях в соответствии с ФГОС ДО является сложным, но необходимым процессом. Комплексный подход, включающий использование разнообразных методов и приемов, создание развивающей предметно-пространственной среды, активное взаимодействие с родителями, профилактику профессионального выгорания педагогов, способствует формированию у детей ценности здоровья, осознанного отношения к своему здоровью, развитию физических качеств и успешной социализации. Эффективное применение здоровьесберегающих технологий позволяет создать в детском саду условия, благоприятные для гармоничного развития личности ребенка. Непрерывное совершенствование знаний и навыков педагогов в области здоровьесбережения является ключевым фактором успешной реализации поставленных задач.