

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками: система, методы, эффективность»

Составила:

Рыжкова Ж.Н.

Уважаемые коллеги!

Сохранение и укрепление здоровья детей — одна из приоритетных задач дошкольного образования. Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, здоровьесберегающая компетентность педагога является обязательным компонентом профессиональной деятельности. Как сказано в ФОП ДО, одной из ключевых целей образовательной работы является формирование у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здоровьесбережения.

Сегодня мы поговорим о системе здоровьесберегающих технологий, методах их интеграции в образовательный процесс и критериях оценки их эффективности.

1. Понятие здоровьесберегающих технологий

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на формирование культуры здоровья.

В педагогической практике выделяют три группы здоровьесберегающих технологий:

Группа технологий	Содержание
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Подвижные игры, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная, для глаз), релаксация, закаливание
Технологии обучения здоровому образу жизни	Физкультурные занятия, проблемно-игровые ситуации, коммуникативные игры, занятия по ОБЖ, самомассаж
Коррекционные технологии	Артикуляционная гимнастика, психогимнастика, сказкотерапия, музыкотерапия, Су-Джок терапия

2. Организация здоровьесберегающего пространства в группе

Эффективность здоровьесберегающей работы во многом зависит от правильно организованной развивающей предметно-пространственной среды.

Требования к организации пространства:

- **Физкультурный уголок** должен быть оснащён массажными ковриками, дорожками для профилактики плоскостопия, массажёрами, мячами разного диаметра, кольцебросами, кеглями, нестандартным оборудованием.
- **Уголок уединения** создаётся для эмоциональной разгрузки детей. В нём должны быть мягкие модули, подушки, игрушки-антистресс, тактильные мешочки.
- **Речевой уголок** включает зеркала для артикуляционной гимнастики, картотеки пальчиковых и дыхательных упражнений, дидактические игры на развитие речевого дыхания.
- **Экологический уголок** с комнатными растениями, календарём природы создаёт благоприятный психологический климат и помогает детям осваивать экологическую культуру здоровья.

Центр двигательной активности должен обеспечивать возможность для разных видов движений. Важно помнить, что среда должна быть безопасной, доступной для каждого ребёнка и трансформируемой в зависимости от задач.

3. Формы здоровьесберегающей работы в режиме дня

Здоровьесберегающая работа должна быть встроена во все режимные моменты.

Предлагаю вашему вниманию систему интеграции здоровьесберегающих технологий в течение дня:

Утро:

- Утренняя гимнастика с элементами дыхательных упражнений и самомассажа. Длительность зависит от возраста: от 5 до 10 минут. Используйте игровые сюжеты и музыкальное сопровождение.
- Пальчиковая гимнастика перед завтраком или в ходе индивидуальной работы.
- Артикуляционная гимнастика с подгруппой детей перед занятиями по развитию речи.

Образовательная деятельность:

- Физкультминутки и динамические паузы через 7–10 минут непрерывной образовательной деятельности для предупреждения утомления. Содержание должно быть связано с темой занятия.
- Гимнастика для глаз на 2-й минуте занятия и в его середине. Хорошо использовать картинки-тренажёры, зрительные ориентиры.
- Релаксационные упражнения для снятия напряжения после занятий повышенной интеллектуальной нагрузки.

Прогулка:

- Подвижные игры на свежем воздухе.
- Индивидуальная работа по развитию движений.
- Элементы закаливания: воздушные ванны, босохождение по траве или песку, солнечные ванны в тёплое время года.

- Дыхательные упражнения на свежем воздухе.

Вторая половина дня:

- Бодрящая гимнастика после сна с элементами корригирующих упражнений. Включает пробуждение в постели, ходьбу по массажным дорожкам, водные процедуры.
- Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.