Здоровье Здоровьесберегающие технологии в ДОО

В современной системе образования много проблем. Одна из них - это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Детский возраст - время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей человека. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, закаленными, сильными. Мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни и спорту. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья.

Здоровьесберегающие технологии, используемые мною в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Для этого необходимы: профилактика болезней, укрепление здоровья, комплекс эффективных лечебно-профилактических мер на протяжении всего дошкольного возраста. Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада, осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни. Задачи здоровьесберегающих технологий прежде всего подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста, разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми, оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей, формировать личность ребенка, воспитать привычки личной гигиены, закаливать ребенка и его двигательную активность.

В качестве здоровьесберегающей работы использую разные формы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники. На протяжении всего периода нахождения дошкольников в детском саду использую такие здоровьесберегающие образовательные технологии, как:

- физкультурно-оздоровительные технологии (закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования);

- учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья;

- технологии здоровьеобогащения педагогов и просвещение родителей - консультации для педагогов и родителей «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»;

- технологии сохранения и стимулирования здоровья - динамические паузы (проводятся во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей, рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления), подвижные и спортивные игры (используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате ежедневно для всех возрастных групп, игры подбираются в соответствии с возрастом детей), релаксация (организуется в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей, можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы), гимнастика пальчиковая (делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно и проводится в любое удобное время), гимнастика для глаз (используется ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста), гимнастика дыхательная (входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы), динамическая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна по 5-10 минут), гимнастика корригирующая (организуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы).

- технологии обучения здоровому образу жизни – физкультурные занятия (проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале), проблемно-игровые занятия (проводятся в свободное время, можно во второй половине дня), коммуникативные игры (организуются в них входят беседы, игры разной степени подвижности, занятия рисованием);

- коррекционные технологии - технологии музыкального воздействия (используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы и используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя), сказкотерапия (используется для психологической и развивающей работы).

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Важное звено в системе физического воспитания детей – закаливание. Но закаливание дает оздоровительный эффект только при условии, что закаливающие мероприятия должны гармонично вписываться во все режимные моменты, проводится систематически, должны учитываться индивидуальные и возрастные особенностей детей, состояние здоровья, длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно. Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Формы закаливания - соблюдение температурного режима в течение дня, правильная организация прогулки и ее длительность, соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей, дыхательная гимнастика после сна, нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня, проведение утренней гимнастики.

Использование различных форм здоровьесберегающих технологий приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников, ведь только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Проводимая мною работа с детьми, повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

Считаю, что главное – это помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье. Вокруг детей раннего детства создана такая учебно-воспитательная среда, которая насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями здорового образа жизни. Это ведет к формированию потребности у детей вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих. Организацию обучающее - воспитательной работы в группе направлены на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, умениями и привычками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможно при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.

Система работы строится с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики. При организации образовательной деятельности значительное место отвела повышению психоэмоциональной устойчивости детей: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика, обучение пониманию своего эмоционального состояния. В результате формирования здорового образа жизни через систему здоровьесберегающих технологий у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Здоровьесберегающие технологии благотворно влияют на снижение показателей заболеваемости, положительную динамику показателей физического развития детей, формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.