

Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении.

Аннотация:

Анализ состояния здоровья детей России свидетельствует о сохранении тенденции роста заболеваемости, увеличения распространенности хронических патологий, снижение числа абсолютно здоровых детей. Здоровье ребенка подвергается воздействию не слишком благополучной экологической обстановки, нагрузка в детском саду возрастает, стремясь угнаться за ритмом жизни современного общества. Именно поэтому здоровьесбережение одна из важнейших задач в системе учебно-воспитательной и оздоровительной работе детского сада.

«Здоровый человек – самое драгоценное создание природы. Но хранить эту драгоценность, укреплять этот дар природы – уже чисто человеческое занятие и обязанность...»

Проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных в обществе, и очень важно начать работу по этому направлению с самого раннего детства.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Основная задача дошкольных работников - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Очень важно создание благоприятной микросреды и морально-психологического климата.

В нашем дошкольном учреждении разработана и принята к реализации оздоровительная программа «Ростишка». Программа направлена на сохранение и укрепление психофизического здоровья детей, формирование у родителей, воспитателей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Программа предлагает нам различные виды закаливания. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребенка. Но одного закаливания недостаточно для воспитания здорового образа жизни. Поэтому педагогический коллектив нашего сада использует программу «Ростишка» в комплексе со здоровьесберегающими технологиями. Стойкая уверенность в том, что если будут созданы условия для ежедневного

использование в деятельности педагогов методов и приемов, помогающих детям сохранить здоровье и воспитать потребность в сохранении здоровых привычек позволило выстроить работу по здоровьесбережению в дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ).

Сформировать у детей мотивы самосохранения, воспитать привычку думать и заботиться о своем здоровье помогают внедрение в деятельность ДОУ здоровьесберегающих технологий.

Вся работа по созданию здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей осуществляется комплексно, в течение всего дня с участием медицинских и педагогических работников. Для ежедневной работы были взяты следующие направления:

Технология сохранения и стимулирования здоровья:

— Динамические паузы – проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Это позволяет снять эмоциональное напряжение, а также познакомиться со своим телом.

— Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Влияют не только на физическое развитие, но и на психическую сферу. Является так же хорошим средством коррекции состояния здоровья детей. Развивают силу, выносливость, ловкость, сообразительность, вырабатывают волю, характер, творческую инициативу, находчивость. Способствуют умению быстро ориентироваться в окружающей действительности, способствуют умственному развитию ребенка.

— Гимнастика для глаз – проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога. Способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

— Игровая оздоровительная гимнастика – проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Дети с удовольствием ходят по дорожке Здоровья. Игровая оздоровительная гимнастика способствует укреплению здоровья, воспитанию положительного отношения к закалывающим мероприятиям, приобщению к здоровому образу жизни. Ходьба по дорожке Здоровья после дневного сна прекрасно массирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

— Утренняя гимнастика. Каждой новой день в детском саду начинается с зарядки. Имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Именно утренняя зарядка заряжает энергией на весь день.

— Физкультурные занятия – три раза в неделю. Регулярные занятия укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятии способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребенка.

— Активный отдых – 1 раз в месяц: (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). Дошкольники приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

Коррекционные технологии:

— Пальчиковая гимнастика – проводится индивидуально или с подгруппой детей, ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

— Артикуляционная гимнастика – на занятиях по развитию коммуникативных способностей. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Проводится в любой удобный отрезок времени. Развивает умение выполнять точные движения языка, губ, челюсти, то есть помогает ребенку научиться управлять органами артикуляции, что необходимо для правильного произнесения звуков.

— Дыхательная гимнастика – может проводиться во время утренней гимнастики, при проведении физической культуры, музыкальных занятиях и режимных моментов. Позволяет увеличить объем дыхания, нормализовать его ритм, выработать плавный, длительный, экономный выдох.

— Самомассаж – проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку.

В детском саду создали необходимые условия для укрепления физического и психического здоровья детей. Спортивный и музыкальный зал, спортивная площадка, уголки двигательной активности в каждой возрастной группе, оснащенные в соответствии с возрастными особенностями детей. Составили режим двигательной активности, разработали систему закаливания с учетом возраста детей и времени года. В каждый вид деятельности включили упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережения детей. В результате

проведенной работы с воспитанниками прослеживается положительная динамика в формировании у детей основ здорового образа жизни.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий позволило повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.