

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Кох Анастасия Николаевна

воспитатель

МАДОУ №82 г. Томск

Каждому современному человеку известно, почему необходимо вести здоровый образ жизни, однако в действительности оказывается, что эти знания большинством людей не реализуется на практике, и служат невостребованным интеллектуальным багажом. Вместе с тем, очевидно, что перестроить свой образ жизни взрослому сформировавшемуся человеку достаточно сложно, необходима сильная мотивация, а также наличие силы воли и других личностных качеств. Следовательно, масштабное решение данной проблемы возможно, если повсеместно будет осуществляться воспитание здорового образа жизни у детей с ранних лет. Но в настоящий период уровень культуры взрослого населения в этой области не очень высок. Значит, передо мной стоит ответственная задача по воспитанию здорового образа жизни у дошкольников, пропаганде знаний в этой области среди родителей и вовлечение семей в воспитательный процесс.

Что же такое здоровье? Здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия – формулировка, разработанная Всемирной Организацией Здравоохранения. В соответствии с ней необходимо комплексно решать задачи физического, интеллектуального и эмоционально-личностного развития ребенка, его подготовки к школе, активно внедряя здоровьесберегающие технологии, применение которых помогло бы снизить психофизические затраты дошкольников, улучшить их психоэмоциональное и физическое состояние, раскрыть и повысить потенциальные интеллектуальные и творческие способности.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и здоровьесберегающее поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых

задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

1. Медико-профилактическая технология: мониторинг здоровья, организация профилактических мероприятий, рациональное питание, рациональный режим дня, здоровьесберегающая среда, контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН. Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

2. Физкультурно-оздоровительная технология: двигательный режим, динамические, закаливание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, дни здоровья, спортивные развлечения и праздники. Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами – в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

3. Социально-психологические технологии: тренинги, релаксация, музыкотерапия, психогимнастика, сказкотерапия. Основная задача – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, так как эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

4. Технологии валеологического просвещения родителей. В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мгой разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, информационные стенды, беседы и т.д.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии. Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его (образовательная деятельность по областям: «Социально-коммуникативное развитие»; «Познавательное

развитие»; «Речевое развитие»; «Художественно-эстетическое развитие»; «Физическое развитие»).

Все эти виды деятельности реализуются при использовании различных методов и технологий здоровьесбережения, разнообразие которых должно максимально быстро и эффективно приблизить всех субъектов здоровьесберегающей деятельности к конечному желаемому результату – здоровью детей.

В нашей дошкольной образовательной организации получила широкое применение здоровьесберегающая практика, в которую входят следующие мероприятия: закаливающие процедуры, точечный массаж, элементы психогимнастики, релаксационные упражнения, двигательные упражнения статического и динамического характера, игры подвижные и малой подвижности с речью, логоритмика, оздоровительная гимнастика, пальчиковые упражнения, дыхательные упражнения, использование нетрадиционных форм работы (релаксация), нетрадиционное оборудование (мячи су-джок и т.д.).

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем XXI века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.