

Клевцова Марина Николаевна

воспитатель

Пособчук Оксана Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема дошкольной педагогики, заключающаяся в укреплении здоровья дошкольников через здоровьесберегающие технологии. Авторами рассмотрены аспекты применения здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении.*

***Ключевые слова:** дошкольный возраст, подрастающее поколение, здоровье, здоровый образ жизни, физическое здоровье, здоровьесберегающие технологии.*

На сегодняшний день самой актуальной является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни у подрастающего поколения. Нет задачи более важной и сложной, чем вырастить здорового человека. «Здоровье детей – это главное достижение нации, критерий духовного, политического социально-экономического развития общества». Под понятием «здоровье» в совершенном цивилизованном обществе подразумевается не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, духовное, социальное благополучие индивидуума.

Чтобы сохранить и улучшить здоровье детей в дошкольном возрасте необходима планомерная целенаправленная работа как в детском саду, так и в семье. Только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи можно воспитать физически здоровых, крепких детей.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Дошкольный возраст является решающим в формировании

фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Современный воспитатель должен не только дать качественные знания детям, но и сформировать сознательную установку на здоровый образ жизни, научить их с малых лет жить в гармонии с собой и окружающим миром. Наряду с этим в нашем дошкольном учреждении все здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно ориентированного подхода и игровых технологий. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников проводится в соответствии с ФГОС, прежде всего в совместной образовательной деятельности педагога и детей (различные развлечения, развивающие и обучающие игры), в режимных моментах (динамический час, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз). Для профилактики простудных заболеваний мы внедрили здоровьесберегающую технологию «Хатха-йога», она обладает уникальной способностью успокаивать нервы, приводить в порядок мысли. Дети становятся спокойнее, добрее, внимательнее, у них появляется уверенность в себе, в своих силах. В работе с семьёй проводим ежедневные беседы, консультации, готовим брошюры, дни открытых дверей, родительские собрания, спортивные развлечения.

Здоровье это не только отсутствие болезней и физических дефектов – это и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Важное место в сохранении здоровья личности занимает физическая культура и спорт.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья детей и снижению заболеваемости. К традиционным закаливающим мероприятиям относим чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения, рациональную одежду для детей, соблюдаем режим прогулок, гигиенических процедур (умывание, полоскание рта), воздушных и солнечных ванн, хождение босиком по массажным дорожкам после дневного

сна. Это повышает защитную силу организма, укрепляет иммунную систему организма, положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка.

К нетрадиционным методам оздоровления относим ходьбу по «дорожке здоровья», специальные упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж стоп.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Охрану здоровья подрастающего поколения можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, т.к. только здоровые дети в состоянии в полном объёме усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься общественно полезным трудом.

Список литературы

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999.
2. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка // Управление ДОУ. – 2005. – №5.
3. Новые здоровые сберегающие технологии в образовании и воспитании детей // С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – №2. – С. 171–187.
4. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях / под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. – СПб., 2008.