

Аносова Наталья Сергеевна

воспитатель

Пыхтина Юлия Владимировна

бакалавр пед. наук, воспитатель

Кононенко Галина Алексеевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №34»

г. Белгород, Белгородская область

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Аннотация: статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме сохранения и укрепления здоровья детей в современном обществе. Авторы подчеркивают, что использование специальных форм здоровьесберегающих технологий в ДОУ позволяет получить желаемый эффективный результат.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, медико-профилактические технологии, социально-психологический блок.

Проблема здоровья детей сегодня стоит особо остро. С каждым годом на свет появляется и подрастает слабое поколение. А ведь только здоровые дети способны усваивать должным образом полученные знания и в будущем использовать их в производительно-полезном труде.

Дошкольный возраст является значимым этапом в формировании основ психического и физического здоровья детей. Педагоги помогают ребенку раньше понять ценность здоровья, побудить малыша активно и самостоятельно сохранять свое здоровье.

В последние годы дошкольные образовательные учреждения, начиная с самого раннего возраста, постоянно осваивают комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка, который получил общее название «здоровье-сберегающие технологии». Эта система, создающая максимально возможные условия

для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Коллектив сотрудников нашего детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, старается применять все виды новых современных здоровьесберегающих технологий:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии. Эти технологии реализуются воспитателями и направлены на развитие физических качеств дошкольников, двигательной активности, становление физической культуры дошкольников, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

На занятиях, с целью снятия утомляемости детей, проводятся динамические паузы, гимнастики для глаз элементы дыхательной гимнастики. От правильного дыхания зависит здоровье ребенка, его физическая и умственная усталость. Дыхательная пауза, следующая за выходом, обеспечивает эффективный газообмен и вентиляцию легких.

Спортивные и подвижные игры, способствующие функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, закреплению двигательных навыков, организуются ежедневно на свежем воздухе, в групповой комнате используются игры малой подвижности.

Пальчиковая гимнастика переключают внимание детей, улучшает координацию и мелкую моторику. Разнообразные приемы пальчиковых игр – растирание, круговые движения по ладоням, поглаживания пальцев способствуют укреплению здоровья детей. Педагоги особенно рекомендуют проводить гимнастику с детьми, имеющие речевые проблемы.

В начале или в конце занятия педагоги со всеми возрастными группами используют релаксацию, используя спокойную классическую музыку, звуки природы с целью интеграции приобретенного опыта детьми на занятиях, что способствует расслаблению, самонаблюдению. Релаксация нравится нашим детям, потому что в ней есть элементы игры.

Самым интересным видом технологий, на наш взгляд, является Степ-аэробика, как одна из разновидностей аэробики. Степ-аэробика представляет собой комплекс движений, выполняемых под музыку. Её основное отличие в том, что все упражнения (танцевальные, ритмические) выполняются со специальными платформами – «степами».

Педагогами нашего детского сада используется и нетрадиционный метод сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия – это стопотерапия, представляющая собой массаж и самомассаж стоп, игры, упражнения и гимнастику для стоп; водные процедуры, босохождение.

2. Медико-профилактические технологии обеспечивают сохранение здоровья детей под руководством медицинского персонала в ДООУ.

В МБДОУ детский сад №34 ведется мониторинг здоровья воспитанников. Каждое утро наша медсестра осматривает ребят в группе. Проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). Совместно с педиатром медсестра подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

Рациональное питание – одно из составляющих здорового образа жизни. Поэтому при организации питания в нашем учреждении соблюдаются все гигиенические требования к приготовлению, доставке и раздаче пищи. Каждый прием пищи в детском саду используется как благоприятный момент для воспитания у дошкольников культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

Формированию крепкого иммунитета у дошкольников способствует систематическое закаливание. Особое внимание уделяется проведению закаливающих процедур. Наши ребята закаляются при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия.

В дошкольном учреждении имеется уголок фитотерапии. Дети посещают его, знакомятся с целебной силой растений. Организован фитобар для детей, в

котором дошкольники принимают витаминные коктейли и чай с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника, ромашки, липы, мяты).

3. Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Для повышения эмоционального настроения и снятия напряжения детей, педагоги применяют музыкальное воздействие. В детском саду широко используются: музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика. С целью снятия напряжения и повышения эмоционального настроения ребенка, педагоги используют цветотерапию (просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилин, тканями, гуашью и акварелью, для малышей – с пальчиковыми красками).

4. Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования представляет собой развитие культуры здоровья педагогов ДОУ, а также культуры профессионального здоровья.

Одним из основных направлений работы педагога нашего учреждения – это организация образовательной здоровьесберегающей среды, способствующей созданию условий для реализации системы физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на развитие двигательной активности детей, на укрепление и формирование физического, психического и эмоционального благополучия дошкольников.

Очень важно, чтобы воспитание здорового ребенка проходило в тесном сотрудничестве с родителями. В детском саду разработана система мероприятий, к которым относятся: консультации, спортивные праздники, родительские собрания, дни здоровья, анкетирования. Мы учитываем каждый тип семьи и стиль семейных отношений.

Следовательно, комплекс используемой системы здоровьесберегающих технологий способствуют сохранению и укреплению у детей здорового образа жизни. Наши ребята активны, любознательны, выносливы, легко адаптируются в школьных условиях.

Сегодня подготовка к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением в деятельности детского сада.

Список литературы

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Кулик Г.И. Школа здорового человека. Программа для ДОУ / Г.И. Кулик, Н.Н. Сергиенко. – М.: ТЦ Сфера, 2010.