

Гриднева Илона Евгеньевна

воспитатель

Едамова Светлана Ивановна

воспитатель

МБДОУ Д/С №10 «Земский»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

Аннотация: данная работа посвящена вопросу использования здоровьесберегающих технологий в детском саду. Авторы делятся опытом работы по обозначенной теме.

Ключевые слова: здоровье, технологии, детский сад, родители, дети.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Сухомлинский В.А.

Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как технологическая основа здоровьесберегающей педагогики – одной из самых перспективных образовательных систем XXI века, и как совокупность приемов, форм и методов организации воспитательного процесса детей без ущерба для их здоровья, и как качественная характеристика любой социально-педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье воспитанников и педагогов.

Здоровьесберегающие технологии предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем ДОУ осуществляется в следующих видах:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

– физкультурно-оздоровительные;

- медико-профилактические;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания, консультации, конференции, беседы;
- конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- дни открытых дверей;
- наглядная агитация;
- личный пример педагога;
- различные нетрадиционные формы работы с родителями (проекты, тематические акции, викторины и др.).

В ДОУ созданы условия для здоровьесберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОУ оборудованием, игрушками, играми и пособиями.

Особое внимание мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составляющая часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.

Так же в нашем детском саду проводятся динамические паузы во время непосредственно образовательной деятельности, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.

Ежедневно проводятся подвижные и спортивные игры как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Так же дети очень часто любят играть в сюжетно ролевые игры, например «Больница».

Арина – доктор, спрашивает пациента: «Скажите на что жалуетесь?»

– Плохо сплю – отвечает пациент Марина.

– Потому это происходит, мало гуляете на свежем воздухе, плохо питаетесь, не употребляете витамины, не делаете зарядку.

Спасибо, отвечает Марина, я послушаю вашего совета и рекомендации.

Дети, играя в сюжетно-ролевую игру «Больница», развивают творческое воображение и способность совместно разворачивать игру и умение договариваться. Главное, играя в эту игру у детей, появляется интерес и отсутствие страха перед докторами.

Так же в нашем детском саду проводятся экскурсии в медицинский кабинет детского сада, демонстрация медсестрой различных медицинских инструментов, объяснение их назначений, показ способа действий с ними. На занятиях мы с ребятами рассматриваем картинки иллюстративного материала по теме. Беседуем профессии врач (Кто такой врач? Какого врача можно назвать хорошим? Как должен вести себя пациент? Кто может работать врачом?) Читаем художественную литературу: «Айболит», «Телефон» К.И. Чуковского, «Заболел петух ангиной» А.И. Крылов, «Мой мишка» З. Александрова;

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени. Особенно деткам нравится пальчиковая гимнастика:

Мышка в норку пробралась (делаем ручками «крадущиеся» движения)

На замочек заперлась (пальчики скрещиваем в «замочек» и слегка покачиваем)

В дырочку она глядит (делаем из пальчиков каждой руки по «колечку»)

На заборе кот сидит (ручки прикладываем к голове как ушки и шевелим пальчиками).

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Деткам особенно нравится дыхательное упражнение «Надуй шарик». Цель: тренировать силу вдоха и выдоха. Исходное положение: ребенок сидит или стоит «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» – хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» – ребенок произносит: «шшш», вытягивает губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5–10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в ДОУ – это в первую очередь технологии воспитания вале логической культуры или культуры здоровья детей. Социальное здоровье современного человека подразумевает его социальное поведение, социальную активность, деятельное отношение к миру.

Дошкольный возраст – один из критических периодов в жизни ребенка.

В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша. Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения ребенка, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и

невнимательность. Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления хронических заболеваний и всевозможных аллергических реакций, особенно у часто болеющих детей.

Социальное здоровье предполагает адекватное восприятие действительности, адаптацию к общественной среде, проявление интереса к окружающему миру. Спокойная доброжелательная обстановка, созданная родителями и воспитателями, – залог нормального психосоциального развития дошкольников. Как правило, если в семье царит взаимоуважение и понимание, а в детском саду ребенок чувствует себя уверенно, его психосоциальное здоровье находится в полном порядке.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»

В науке исследуются три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное (социальное) здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

В заключение можно с уверенностью сказать, что применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-

образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.
2. Горбатова М.С. Оздоровительная работа в ДОУ / М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2013. – С. 36.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Ковалько. – М.: ВКО, 2007.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнова. – М.: АРКТИ, 2011. – 274 с.