

Иванова Павлина Владимировна

старший воспитатель

Муллина Надежда Михайловна

воспитатель

МБДОУ «Атлашевский детский сад «Золушка» Чебоксарского
муниципального округа Чувашской Республики
п. Новое Атлашево, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается важный вопрос здоровьесберегающих технологий в детском саду. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье, культура здоровья, дошкольники, диагностика, коррекционные технологии, детский сад.*

Здоровьесберегающие технологии являются наиболее популярными среди современных образовательных технологий, применяемых в ДОУ. Они направлены на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, а также на формирования у них навыков и потребностей в ЗОЖ.

Здоровье дошкольника, его нормальный рост и развитие, социально-психологическая адаптация, зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Поэтому педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников, так как большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения. Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников.

В самом раннем детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения,

осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе современного педагога. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Главная задача воспитателей детского сада – подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс инструментов и методов по охране и сохранению здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

- организация режима двигательной активности;
- осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований;
- рациональное питание;
- проведение диспансеризации;
- контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

Цель здоровьесберегающей технологии предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
- осуществить преемственность между ДООУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

– создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников;

– помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду.

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОО здоровьесберегающие технологии делятся на:

– медико-профилактические – укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;

– физкультурно-оздоровительные – созидание здоровья через различные формы двигательной активности;

– социально-психологические – поддержка эмоционального благополучия;

– образовательные – просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы.

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:* динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику); спортивные и подвижные игры; тренажеры, контрастная дорожка.

2. *Технологии обучения ЗОЖ:* физкультурные занятия; гимнастика после сна; точечный массаж; бассейн; спортивные праздники, развлечения; дни здоровья.

3. *Технологии музыкального воздействия:* музыкотерапия; сказкотерапия.

4. *Технология коррекции поведения.*

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик: гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение); мимические разминки; пальчиковая гимнастика; дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку); точечный массаж; упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни.

Реализация поставленных целей на практике.

Динамические паузы.

Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2–5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила: дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно; стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать; занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта; дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке; комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния.

Подвижные и спортивные игры.

Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

Релаксация.

Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика.

Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи.

Гимнастика для глаз.

Должна проводиться ежедневно, по 3–5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика.

Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна – во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика.

Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5–10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Физкультурные занятия.

Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2–3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст – 15–20 минут, средний – 20–25 минут, старший возраст – 25–30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

Психогимнастика.

Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25–30 минут.

Технология воздействия сказкой.

Сказка – это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче.

Технологии музыкального воздействия.

Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т. д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Итак, забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно

ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Список литературы

1. Гаврюшина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврюшина. – М., 2007.

2. Гимнастика для детей 5–7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / под ред. Л.Г. Верхозиной, Л.А. Заикиной. – Волгоград: Учитель, 2012.

3. Исаева О.С. Современные образовательные технологии в ДОУ / О.С. Исаева // Дошкольник РФ. – 2015. – №8.

4. Сенько Т.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Т.В. Сенько [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.adou.ru/conference_notes/257 (дата обращения: 08.04.2024).