

Мартынова Инна Валерьевна

воспитатель

МАДОУ «Детский сад №257»

г. Барнаул, Алтайский край

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Аннотация:** двадцать пять лет назад П.К. Анохин сказал: «Мы хорошо знаем, почему человек болеет, но не знаем, почему он здоров». Эффективное решение проблемы профилактики заболеваний, формирование здоровья ребенка возможно в условиях творческого и систематического взаимодействия медиков и педагогов. Технологии физического воспитания оздоровительной направленности могут служить средством продления счастливого детства.

Здоровье – состояние полного физического, психологического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения).

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не во вред своему организму, а принося ему пользу.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается ухудшения здоровья. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Усилия работников любого ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

В дошкольных учреждениях используются разнообразные технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время название «здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленные на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

### Виды технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.
4. Альтернативные технологии.

Одной из технологий сохранения и стимулирования здоровья в ДОУ является «Игровой стретчинг».

Методика игрового стретчинга основана на статичных растяжках мышц тела и суставов – связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее. А также оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Рекомендуется детям с вялой осанкой. Все занятия проходят в игровой форме. Время проведения занятия не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю, начиная со среднего возраста. Проводятся в хорошо проветренном помещении. Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само себе тренер. Самоманипулирование телом в медленном, а значит, в безопасном ритме наиболее эффективно. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством тела, неумением им управлять. Помимо этого дети приобретают запас двигательных навыков, которые позволяют им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы. Рекомендовано опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

Также используется альтернативная технология «Галотерапия».

Соляные пещеры – это панацея для тех, кто подвержен частым простудам, страдает аллергическими заболеваниями. Особенно они полезны для детей с ослабленным иммунитетом. Пять сеансов такой терапии дают почти такой же эффект, как от недельного пребывания на морском побережье. Уникальна галотерапия еще и тем, что для нее нет возрастных ограничений. Соляные пещеры оборудуются в любом помещении, где нет окон. Посещение пещеры проводится курсами по 10 дней, длительность сеанса 30 минут. Во время сеанса дети могут рисовать, изготавливать поделки, слушать сказки, музыку. После сеанса помещение обрабатывается кварцем и ионизируется воздух. Но все же имеются некоторые противопоказания. Поэтому стоит проконсультироваться у педиатра.

Широко используется в ДОУ альтернативная технология «Оксигенотерапия».

Оксигенотерапия или кислородный коктейль – это воздушная пенка, наполненная пузырьками медицинского кислорода, концентрация которого составляет 95%. Основой такого коктейля является специальный состав, в который входят экстракт корня солодки (или сироп шиповника) и сок, они – то и придают коктейлю вкус и цвет. В первую очередь кислородный коктейль оказывает положительное влияние на желудочно – кишечный тракт, способствует нормализации сна, укрепляет иммунитет, выводит из организма токсины. Несмотря на то,

что польза кислородных коктейлей бесспорна, перед их употреблением стоит проконсультироваться с врачом.

Альтернативная технология «Фитотерапия» тоже применяется в дошкольном учреждении.

Фитотерапию в ДОУ проводят врач и специально подготовленная медицинская сестра. Раздача фиточая проводится в специально оборудованном помещении – фитобаре. Фитотерапию целесообразно осуществлять в периоды, критические для формирования и прогрессирования отклонений в состоянии здоровья детей. Проводится курсами ежедневно в течение 30- 45 дней. Эти немедикаментозные средства назначаются только при наличии показателей и с учетом индивидуальных особенностей ребенка, состояние его здоровья, анамнестических сведений. Нельзя пропускать сеансы фитореабилитации: это значительно снижает ее эффективность.

Одной из альтернативных технологий физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ является «Гидроаэробика».

Гидроаэробика – это один из нетрадиционных видов ритмической гимнастики, выполняемый в водной среде: в бассейне или в естественном водоеме с ровным песчаным дном. Темп выполнения гимнастических упражнений в воде ограничен, тогда как степень мышечных напряжений пропорционально возрастает. Снижается также количество повторений упражнений по сравнению с обычными условиями. В связи с необходимостью поддерживать температурный баланс при повышении теплоотдачи в воде возрастают энергетические затраты организма по сравнению на суше. На занятиях гидроаэробикой используются элементы бега и гимнастики, которые выполняются без пауз в течение 20–30 мин. Начинать разминку необходимо с пробежек по воде вдоль берега с постепенным погружением в воду до уровня колен, бедер, живота, груди. Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики или «наземной» аэробики могут успешно выполняться в воде. Упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания. При появлении признаков общего утомления выполняется релаксирующий поплавок на спине. Так восстанавливается дыхание. Для детей гидроаэробика послужит прекрасным средством закаливания, развития выносливости, закрепления навыков управления своим телом в водной среде.

Существует еще множество здоровьесберегающих технологий. Выбор технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей. Использование здоровьесберегающих технологий значительно снижает заболеваемость детей, способствует воспитанию здорового ребенка и его разностороннему развитию.

*Список литературы*

1. Горцев В.Г. Энциклопедия здорового образа жизни \ В.Г. Горцев.-М.:Вече,2001.-464с.
2. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления(дошкольный возраст): программно – методическое пособие\В.Т.Кудрявцев, Б.Б. Егоров.-М.,2000.-293с.