

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Старший воспитатель: Корнева.А.П.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения.

Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения.

Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников.

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьесобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса (учащихся, педагогов и др.).

Основные составляющие этой системы:

- Организация рационального двигательного режима воспитанников.
- Непрерывное мониторинговое состояние здоровья воспитанников и своевременная коррекция возникающих отклонений.
- Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и половых особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
- Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей.

Здоровьесберегающие технологии рассматриваются как фактор эффективного образования и как метод формирования, укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста, что в наше время является особенно актуальной задачей.

Важно отметить, что эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья детей и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании - это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

Для этой цели, наряду с разнообразными лечебно - оздоровительными мероприятиями, направленными на реализацию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, огромное внимание должно уделяться технологиям обучения здоровому образу жизни, воспитанию культуры здоровья.

Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение.

В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех субъектов образовательного процесса в ДОУ.

Круглогодично, планомерно и с обязательным анализом в детском саду. проводятся разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия по специально разработанным программам и под контролем медицинских работников.

Два раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) физкультурные занятия проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся разнообразные спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.

Применяются различные методы неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа.

В группах воспитатели, под контролем медицинского работника, проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна.

Осуществляется воздушное, солнечное (летом) закаливание.

Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.

Осуществляется витаминпрофилактика (витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты).

Находят применение и народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.

В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ - проводится профилактическое смазывание слизистой носа противовирусной мазью. Также с детьми проводится звуковая гимнастика, психогенная гимнастика (с участием логопеда, музыкального руководителя и психолога).

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждении является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

С целью совершенствования оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности разработана модель двигательного режима для детей в детском саду, которая включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика
- индивидуальная работа
- физминутки
- подвижные и спортивные игры
- оздоровительный бег
- гимнастика после сна и прохождение по «тропе здоровья»
- спортивные досуги и праздники
- музыкальные и физкультурные занятия.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка.

С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям мы используем как традиционные занятия, так и новые виды занятий: игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные, с элементами валеологии.

Применяем и разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение для повышения активности детей.

Самым ярким и радостным событием в спортивной жизни детей является , активный отдых: физкультурные праздники (проводятся 2 раза в год), спортивные досуги (1 раз в месяц), «Дни здоровья» (ежеквартально).

Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Крайне важно и необходимо формировать у детей каждой возрастной группы спокойную мотивацию выработки гигиенических навыков, умений, привычек, ведущих к сохранению здоровья, обеспечению здорового образа жизни. Подобная задача может быть решена только совместными усилиями медиков, воспитателей, специалистов и родителей.

После занятий наступает время прогулок, происходит динамическая перемена деятельности. Поэтому прогулки состоят из подвижных и спортивных игр, эстафет и соревнований, для этого на каждом участке предусмотрено физкультурное оборудование: лестницы, змейки, дорожки для бега, кольца для мячей, оборудование для подлезания, перешагивания, перелезания, площадки для подвижных игр, игровое оборудование.

Вопросы оздоровления ребенка решаются в тесном контакте с семьей. В начале оздоровительного периода проводится беседа с родителями, что позволяет выяснить отношение их к оздоравливающим мероприятиям и составить план оздоровительной работы, учитывая запросы родителей. В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима согласно СанПиНа.

2. Правильная организация прогулок и их длительность (сетка занятий составлена с учетом длительности прогулки не менее полутора часов) Соблюдение сезонной одежды (индивидуальная работа с родителями)
3. Облегченная одежда в детском саду
4. Гимнастика после сна
5. Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей)
6. Мытье прохладной водой рук по локоть - средний возраст
7. Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст
8. Полоскание рта прохладной водой
9. Летом ходьба босиком по спортивной площадке
10. Самомассаж
11. Витаминотерапия

Заключение

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.