

«Здоровьесберегающие технологии как система мер по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста».

Я не боюсь еще и еще раз повторять,
забота о здоровье - это важнейший труд
педагога.

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

Сухомлинский В.А.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Однако, последние 15-20 лет именно физическое состояние дошкольников вызывает большую тревогу ученых и практиков здравоохранения и образования. Если тридцать лет назад рождалось 20-25 ослабленных детей, то сейчас число «физиологически незрелых» новорожденных утроилось. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В результате, очевидной и актуальной является работа по сохранению и укреплению детей. А направление по внедрению здоровьесберегающих технологий является одним из приоритетных в современной практике ДОУ.

Эффективное оздоровление, воспитание и развитие детей возможно при условии и соблюдении ряда принципов, которые используются в нашем дошкольном учреждении:

- Организация оздоровительного режима,
- Организация двигательной активности,
- Формирование правильной осанки и навыков рационального дыхания,
- Реализация системы эффективного закаливания,
- Обеспечение полноценного питания,
- Обеспечение психологического комфорта,
- Использование развивающих форм оздоровительно – воспитательной работы.

Основная форма двигательной активности детей – физкультурные занятия, на которых мы используем как стандартное, так и нестандартное оборудование. Занятия наполняются нетрадиционным содержанием. Осуществляя индивидуальный подход к нагрузке детей, учитываем группу

здоровья ребенка. Исходя из этого, отслеживаем состояние детей и даем им разную нагрузку. При первых признаках переутомления ребенку предлагаем сменить деятельность на более спокойную.

Ритмика, на которой дети раскрывают свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствует распределению нагрузки на все группы мышц, дает возможность перевоплощаться.

Восточная гимнастика, куда входят элементы упражнений хатха-йога, способствует хорошей нагрузке на сердечно-сосудистую систему и гармонично развивает все части тела, повышает гибкость позвоночника – гарантию долголетия и здоровья. Кроме того, в упражнениях потенциально заложены дополнительные резервы тренировки дыхания и внимания.

По снятию психоэмоционального напряжения у детей используем психологический инструментарий, куда входят сухой душ, релаксационные упражнения, сухой аквариум, психогимнастика. Умение расслабиться помогает детям снять напряжение и возбуждение, сконцентрировать внимание.

Используем различные виды массажа: точечный, пальчиковый, самомассаж; занимаемся корригирующей гимнастикой по предупреждению плоскостопия искривления осанки; осваиваем упражнения для мелкой моторики рук, «Школу малого мяча», помогающие улучшению кровообращения, укреплению мышц рук и грудной клетки, развитию моторики, что в конечном итоге способствует умственному развитию.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой и дыхательно-звуковая гимнастика стали неотъемлемой частью оздоровительной работы в нашем учреждении. Дыхательная гимнастика способствует правильному дыханию, предупреждает простудные заболевания.

Для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни нами был разработан цикл занятий «Знай свое тело» для детей дошкольного возраста, который состоит из четырех разделов: «Мой позвоночник», «Мышцы», «Сердце», «Я дышу».

В дошкольном учреждении разработан комплекс оздоровительных мероприятий: один раз в квартал проводим «Неделю здоровья», которая способствует формированию представлений детей о здоровом образе жизни.

Утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные развлечения и праздники проводятся в спортивно – музыкальном зале, на свежем воздухе. В летний оздоровительный период используем плескательный бассейн. Использование большого количества спортивного оборудования способствует повышению эффективности проводимых занятий и двигательной активности детей на прогулках.

Для активизации дошкольников на малоподвижных занятиях воспитатели проводят физкультурные паузы. В режиме дня используется офтольмотренаж, хромотерапия, аромотерапия, ионизирование воздуха, элементы кинезиологии, которые способствуют укреплению здоровья детей, повышению функциональных и адаптационных возможностей организма, умственной и физической работоспособности.

Совместная работа коллектива детского сада с родителями дает значительный эффект в оздоровлении дошкольников. Стало традицией проводить в детском саду физкультурные мероприятия с участием родителей. При проведении совместных с родителями праздников дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях. При этом они ведут себя непосредственнее, чем на физкультурных занятиях, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения, более естественно использовать те двигательные навыки и умения, которыми они уже овладели, проявлять своеобразный артистизм, эстетичность в движениях, что имеет большое значение для развития личности каждого ребенка.

Таким образом, целенаправленное и систематическое использование здоровьесберегающих технологий приводит к достижению эффективных результатов в работе с детьми, направленных на сохранение и укрепление их здоровья.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2008.-160 с.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.
5. Педагогика и психология здоровья под ред. Н.К. Смирнова. - Москва АПКИПРО, 2003г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.