

Статья

О.Б.Ипатова
МБДОУ №125
г. Мурманск

Тема: Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Аннотация. В статье представлена актуальность применения здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях. Группы здоровьесберегающих технологий, их значение и применение.

Представлены виды закаливающих процедур.

Ключевые слова : Здоровьесберегающие технологии, профилактика заболеваний, закаливающие процедуры, физическое и психическое здоровье.

Здоровье-это состояние полного физического и душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов.(4).

В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает очень остро., как перед родителями, так и перед педагогами. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса, употребление продуктов питания с химическими добавками, это не может не отражаться как на физическом, так и психическом здоровье ребенка.

К сожалению, нередко возможности, имеющиеся в организме, остаются неиспользованными. Здоровьесберегающий педагогический процесс дошкольной организации в широком смысле слова – процесс воспитания и развития детей дошкольного в режиме здоровьесобогащения -процесс, направленный на обеспечение физического и психического и социального благополучия ребенка. одна из задач ФГОС дошкольного образования- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. такое важнейшее значение имеет медицинское направление в использовании здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Оно включает в себя систему профилактики различных заболеваний, коррекционную работу в специальных группах, противоэпидемическое направление, медицинские осмотры, контроль над соблюдением норм здорового питания. Актуальность применения здоровьесберегающих технологий: гиподинамия (нарушение опорно- двигательного аппарата, кровообращения, нарушение зрения, нервные расстройства в следствии отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума, тревожность) И поэтому, в настоящее время очень актуально стало применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Здоровьесберегающие технологии- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Целью этих технологий является обеспечение сохранения здоровья дошкольников, формирование у них знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

И для того, чтобы заинтересовать, привить любовь к спорту, к своему здоровью, а также сохранить и укрепить здоровье детей, мы педагоги, среди разнообразных задач нашего дошкольного учреждения, на первый план ставим - использование здоровьесберегающих технологий.

Для более успешной работы в этом направлении нами были сформулированы следующие задачи:

- обеспечение и поддержание здоровья воспитанников;
- создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей;
- профилактика простудных заболеваний и травматизма;
- приобщение детей к нормам ЗОЖ;
- формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью;
- формирование умений поддерживать свое здоровье;
- просвещение родителей для более успешной работы в этом направлении.

Эффективность образовательно-воспитательной работы педагогов во многом зависит от системного и грамотного применения в таком направлении, как здоровье. Здесь можно выделить ряд принципов работы:

- 1.Доступность: учет возрастных особенностей детей, адаптированность материала к возрасту.
- 2.Системность и последовательность: постепенная подача материала от простого к сложному,
- 3.Наглядность, учет особенностей мышления
- 4.Дифференциация:учет возрастных особенностей, создание благоприятной среды для освоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4группы.

Группа 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы, физкультминутки, дыхательные и пальчиковые, артикуляционные гимнастики и гимнастики для глаз;
- подвижные и спортивные игры;
- контрастные дорожки и массажеры;

Группа 2.Технологии обучения здоровому образу жизни:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия;

- бассейн;
- точечный массаж;
- спортивные развлечения, праздники;
- день здоровья;
- ситуативные малые игры, ролевая, подражательная имитационная игра.

Группа 3. Технологии музыкально воздействия:

- сказкотерапия;
- библиотерапия;
- музыкотерапия;

Группа 4. Технология коррекции поведения.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывает культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего должен и сам быть здоровым, иметь валеологические знания и должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки.

Одним из важнейших способов укрепления здоровья детей, является закаливание. Основная цель этого вида физического воспитания – повышение устойчивости организма к вредным влияниям окружающей среды, а также тренировка терморегуляторного аппарата, в развитии защитных реакций организма. В результате закаливания повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям различных погодных факторов, таких как холод, жара, сырость и других, которые плохо влияют на работоспособность и могут привести к заболеваниям.

В своей группе, наряду с основными здоровьесберегающими технологиями, активно проводим такие закаливающие процедуры как: сухое растирание, полоскание рта холодной водой.

Цель сухого растирания заключается в улучшении кожного дыхания, стимулировании капиллярного кровообращения, очищение пор. Растирание производится после дневного сна, так как оно имеет возбуждающее воздействие на организм. Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца.

Для полоскания рта, применяется как обыкновенная кипяченая вода комнатной температуры, так и специально – приготовленный раствор (в стакане холодной воды настаивается в течении часа зубчик чеснока), данный состав особенно оказывает положительное действие в период распространения ОРВИ. Им можно также закапывать нос детям старших групп врачи советуют полоскать рот йодно – солевым раствором (для его приготовления в 1 литр жидкости добавляется 1 столовая ложка поваренной соли и 3-4 капли йода) а также настоями трав. Полоскание является превосходным средством, предупреждающим заболевания зубов и слизистых полости рта.

Эти простые процедуры очень нравятся детям и с большим удовольствием выполняются ими.

Все навыки и умения, мы с коллегой закрепляем и успешно используем в работе с детьми и родителями в работе с детьми в валеологических проектах «Азбука здоровья», «Если хочешь быть здоров» «Утро начинается с зарядки». Образовательную деятельность познавательного цикла о здоровье, строим с учетом потребностей детей в саморазвитии, в сотрудничестве, в подражании, в приобретении опыта. Конечно без совместной работы с родителями, мы бы не пришли к хорошим результатам. Поэтому ведем ежедневную работу с родителями по приобщению детей к активным видам деятельности. Для этого в в группе проводим совместные спортивные праздники «Путешествие в Олимпию», « А ну –ка девочки, а ну –ка мальчики», « Мама, папа, я –спортивная семья». Совместно с родителями составили групповой альбом полезных и вкусных рецептов для детей «Вкусняшка». На родительских собраниях и индивидуальных консультациях, учим оценивать здоровье ребенка, предлагаем различные консультации по закаливанию и профилактике ОРВИ, знакомим с карточками гимнастик, пальчиковых игр, проводим мастер –классы, советуем разнообразную литературу.

Для самостоятельной физической активности детей, в группе создан уголок «Растишка», в котором размещено разнообразное оборудование, как традиционное, так и нетрадиционное. Все это помогает нам стимулировать и поддерживать здоровье детей, снижать заболеваемость, приобщать к здоровому образу жизни. Вся эта работа осуществляется комплексно в течении всего дня.

Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ, здоровье – ценный дар, данный человеку природой., заменить который ничем нельзя. Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Установка на здоровый образ жизни не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. А для этого необходим самый главный критерий – личный пример.

Список литературы:

- 1.Дивинская, Е.В.. Физическая культура и спорт нашей страны с древнейших времен до начала XX века (Текст): учебное пособие /Е.В. Дивинская.- Волгоград: ФГОУВ- ПО «ВГАФК», 2010, -119с
- 2.Дзикович, И.Б.Физкультура в жизни ребенка (Текст) / И.Б. Дзикович - МН: Беларусь, 1983, -48с.
- 3.Кулик Г.И.Школа здорового человека. Программа для ДОУ (Текст) / Г.И. Кулик,- М.: ТЦ Сфера, 2008, - 112с
- 4.Медик, В.А, Юрьев, В.К. Юрьев, - Зеизд, перер. и доп, - СПб, : ДЕТСТВО-Пресс, 2020,-208 с.

5.Муллаева, Н.Б. Конспекты сценарий- занятий по физической культуре для дошкольников
(Текст): учебно-методическое пособие / Н,Б,Муллаева, -СПб,: ДЕТСТВО-ПРЕСС,
2020,-10 с.