

Здоровьесберегающие технологии в детском саду: понятие, виды и методики применения

Забота о своем здоровье – первостепенная задача каждого взрослого человека. С детьми ситуация обстоит иначе. Им можно объяснить, что долго смотреть мультфильмы вредно для глаз, можно заинтересовать физкультминутками и познавательными играми, но они сами не позаботятся о своем здоровье в полной мере. Это зона ответственности не только родителей, но и работников детских садов. И тут возникает вопрос: «Что нужно делать для сохранения здоровья детей?».

Мало кто знает, что существуют специально разработанные здоровьесберегающие технологии. Их применение обязательно в дошкольных образовательных организациях.

Что такое здоровьесберегающие технологии

Эти технологии нужны для укрепления и сохранения здоровья детей. Для этого в детском саду проводится ежедневная работа: приобщение детей к физической культуре, организация питания, медицинский контроль, просвещение родителей и иные формы оздоровительной работы. Цель здоровьесберегающих технологий не только в сохранении здоровья, но и в формировании здорового образа жизни с самого детства. Так в дошкольных учреждениях закладывается необходимая база, которая в дальнейшем помогает детям самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Эффективность применения технологий объясняется тем, что они применяются комплексно. В их реализации участвуют и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Здоровьесберегающее пространство

В детском саду организовывается здоровьесберегающее пространство, для которого необходимы:

- медицинский кабинет
- спортивный зал
- музыкальный зал
- групповые комнаты
- игровые площадки на свежем воздухе

Это относится к инфраструктуре детского сада. Также важное место занимает образовательная среда, в которую входит содержание образовательного процесса, взаимодействие его участников и предметно-развивающая среда (место для зон уединения, физкультурный уголок, игровой, театрализованный).

Для здоровьесберегающего пространства важна целостность, поэтому работниками детского сада привлекаются родители: им предоставляются полезные материалы, организуются совместные мероприятия, на которых проводится консультативная работа.

Чтобы организованное здоровьесберегающее пространство работало, необходимо:

- соблюдать санитарно-гигиенические условия
- обеспечивать детям психологический и эмоциональный комфорт
- учитывать индивидуальные особенности дошкольников
- подходить к образовательному процессу творчески
- следить за состоянием здоровья детей
- использовать здоровьесберегающие технологии.

Виды здоровьесберегающих технологий

Медико-профилактические технологии обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала (профилактика заболеваний, медицинский осмотр, санитарно-гигиеническая деятельность).

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Здесь применяются: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, спортивные праздники и другие методики.

Образовательные технологии воспитывают валеологическую культуру или культуру здоровья дошкольников. Другими словами, развивают в ребенке осознанное отношение к своему здоровью через образовательный процесс. Детям дают необходимую информацию о здоровье и учат оберегать и поддерживать его (коммуникативные игры, занятия по валеологии, сказкотерапия и др.).

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Эти технологии помогают в создании

эмоционального комфорта и позитивного самочувствия ребенка в детском саду и семье (релаксация, психогимнастика, песочная терапия, танцевальная терапия и др.).

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов дошкольного образования. Педагоги также должны развивать потребность к здоровому образу жизни в себе и пропагандировать заботу о здоровье на личном примере (семинары, тренинги и консультации для педагогов).

Технологии валеологического просвещения родителей играют важную роль, так как здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от его окружения. В этом случае детский сад выступает своеобразным центром пропаганды культуры здорового образа жизни в семье (информационные стенды, беседы и совместные мероприятия).