

## Здоровьесберегающие технологии

Здоровье человека во все времена всегда будет актуальной темой. В современном обществе, предъявляются более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его способностям и знаниям. В последнее время забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Актуальный социальный вопрос на сегодняшний день – охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство – здоровье. Каждый родитель хочет чтобы его ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, прыгать, скакать, плавать, играть с ребятами во дворе и при этом не уставать. В самом раннем детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых не возможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе современного педагога. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки.

**Здоровьесберегающие технологии - это:**

- организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;
- качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;
- технологическая база здоровьесберегающей педагогики.

**Цель здоровьесберегающей технологии** - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

- Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
- Осуществить преемственность между ДООУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.
- Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников;
- Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

### **Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:**

#### ***I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:***

- Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);
- Спортивные и подвижные игры;
- Тренажеры, контрастная дорожка.

#### ***II. Технологии обучения ЗОЖ:***

- Физкультурные занятия;
- Гимнастика после сна;
- Точечный массаж;
- Бассейн;
- Спортивные праздники, развлечения;
- СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);
- Дни здоровья.

#### ***III. Технологии музыкального воздействия:***

- Музыкотерапия;
- Сказкотерапия.

#### ***IV. Технология коррекции поведения.***

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

### **Реализация поставленных целей на практике.**

*Динамические паузы.*

Организует и проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

- Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;
- Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;
- Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;
- Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;
- Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Физкультминутки (в старших группах) может проводить кто-то из детей.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке.

#### *Релаксация.*

Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп.

Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

#### *Пальчиковая гимнастика.*

Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально.

Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

#### *Гимнастика для глаз.*

Должна проводиться ежедневно, по 3-5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика.

Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна - во время общей гимнастики.

#### *Бодрящая гимнастика.*

Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

#### Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями:

- Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- Освещать эти вопросы можно на родительских собраниях;
- Оформления папок-передвижек;
- Личный пример педагога;
- Нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
- Анкетирование;
- Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закалять ребенка?";
- Дни открытых дверей;
- Обучение родителей методам оздоровливания детей (практикумы, тренинги);
- Выпуск газеты ДООУ и т.д.
- Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников подразумевает:
- Организацию деятельности детей в игровой форме;
- Организацию культуротворчества дошкольников;
- Построение педагогического процесса в образе модели культуры;
- Снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребенка. От того, как организован режим дня ребенка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребенка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, может или поддерживать ежедневно дома, и закрепляться, либо не находить поддержку, тогда информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Итак, забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека.

Здоровье среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно

понимать, что забота о детском здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем. Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети были здоровыми, учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - бесценный дар!