

## *Здоровьесберегающие технологии в моей группе ДОУ.*

Наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья — физическая культура, двигательная активность. Наблюдения показывают, что здоровые дети получают удовольствие от своего развития и движения вперед, обретения новых навыков и способностей. А. Маслоу, основоположник гуманистической психологии, считает, что внутреннюю природу ребенка нужно всячески поощрять и давать ей выход наружу, а не подавлять. Позволив ей управлять жизнью малыша, мы тем самым помогаем ему обрести здоровье, успех и счастье. А если существование этого личностного стержня отрицается или замалчивается, ребенок заболевает — явно или подспудно, немедленно либо по прошествии определенного времени.

Поэтому проблема здоровьесбережения детей становится не только медицинской, но и педагогической. Качественное образование, особенно дошкольное, возможно только при здоровьесберегающих и здоровье-укрепляющих условиях. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения — приоритетная задача, стоящая перед педагогами ДОУ.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем

организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Цель здоровьесберегающей технологии — обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, снижения заболеваемости и воспитав у него культуру здоровья.

В соответствии с этим выделяются три группы задач:

1. оздоровительная - подразумевает решение вопросов развития и укрепления костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, а также закаливание;

2. образовательная-формирование у детей навыков гигиены, выполнения основных движений, представлений о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье;

3. воспитательная - формирование нравственно-физических навыков; выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании; воспитание культурно-гигиенических навыков.

Реализация программы осуществляется по нескольким направлениям:

1. Работа с детьми (подвижные игры, кружковая деятельность, физкультурные занятия и др.);

2. Работа с родителями (консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, проводятся тематические выставки, анкетирование, конкурсы по соблюдению личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаем эти вопросы так же и на родительских собраниях). Родители активно принимают участие в совместных мероприятиях детского сада и семьи.

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДООУ, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода.

Технологии бывают:

1.Здоровьесберегающие — это обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.

2.Оздоровительные — физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж.

3.Технологии обучения здоровью — это включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.

4.Воспитание культуры здоровья — занятия по развитию личности воспитанников, мероприятия вне занятий, фестивали, конкурсы и т. д.

Целью нашей группы является: сохранение и укрепление здоровья детей путем создания здоровьесберегающей среды в старшей группе № 6 МБДОУ.

Для себя мы определили следующие задачи:

1.Объединить усилия с родителями для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.

2.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе.

В нашей группе мы стараемся создать психологические условия организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей (учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта; поощрение самостоятельности; развитие творческого

воображения, формирование осмысленной моторики, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения).

А так же создаем условия для здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя — логопеда, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Используем разнообразные формы организации физической активности детей:

- Утренняя гимнастика и гимнастика после сна.
- Гимнастика пальчиковая.
- Динамические паузы, проводятся во время занятий, 2—5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
- Физминутки на занятиях и в перерывах между занятиями.
- Подвижные игры в помещении и на воздухе.
- Спортивные игры.
- Релаксацию с использованием спокойной классической музыки (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- Развлечения и физкультурные праздники.
- Дни здоровья.

Проводят работу по профилактике и снижению заболеваемости детей:

- Используют различные виды закаливания.
- Применяют дыхательную гимнастику.
- Применяют точечный массаж.

- Корректирующая гимнастика.

Физкультурная образовательная деятельность проводится в хорошо проветренном помещении 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе.

В группе имеется: уголок природы, спортивный уголок, календарь природы, родительский уголок, игровые, учебная зона, книжный уголок, уголок по изобразительности.

Имеется зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, обручи, гимнастические палки, мячи, мешочки с песком, лыжи, канат, конструктор мягких модулей и др. Нестандартное оборудование: коврики для здоровья, божьи коровки из линолеума с крышечками, косички, дорожки-следочки, ребристые дорожки; оборудования по профилактике плоскостопия (шишки, палочки, ленточки и др.).

Спортивная площадка для занятий на воздухе.

Проблемно-игровые ситуации в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Дополнительно используются методы закаливания:

1. В отсутствие детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с графиком;
2. Тщательно следим, чтобы дети в течение дня находились в облегчённой одежде при температуре воздуха не ниже 18-20 градусов;
3. Учимся насухо вытирать лицо и руки полотенцем;
4. Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи;
5. Обучаем детей сухому растиранию салфеткой рук, груди, плеч;
6. Используем метод контрастного обтирания ног (летом);

7. Воздушные ванны во время сна;

8. После дневного сна проводится дыхательная гимнастика. Для профилактики плоскостопия используем в своей работе разные массажные коврики, следочки и ребристые доски;

9. В каждой группе в период вспышки ОРВИ и гриппа дети употребляют в пищу лук или чеснок во время обеда, мелко нарезанный чеснок раскладывается в групповых и раздевальных комнатах;

10. Организуем детей на прогулку. Следим, чтобы дети были одеты по погоде. Воспитатель выводит первую подгруппу, которая оделась быстрее, другую выводит помощник воспитателя. Прогулки зимой проводятся не ниже 20 градусов;

11. Проводим 1 раз в неделю физкультурные занятия на воздухе.

Вывод: Разработанная система оздоровления детей позволяет улучшить показатель заболеваемости детей простудными заболеваниями. По итогам проводимых диагностик, можно сделать вывод о том, что программа оздоровления и приобщения детей к здоровому образу жизни даёт возможность сформировать навыки здорового образа жизни, правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям, сформировать гигиеническую культуру, улучшить показатели физической подготовленности к школе.