

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровлении дошкольников.

«Здоровье дороже богатства» - утверждал французский писатель Этьен Рей. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознает важность разумного отношения к своему здоровью.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия»

В действующем Законе “Об образовании” первоочередной задачей является “здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья: психическое здоровье (ментальное здоровье), социальное, физическое и психологическое здоровье.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных.

Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Технология– это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет **выраженную этапность (пошаговость)**, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, направленная на укрепление и сохранение здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Цель здоровьесберегающих технологий:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала

детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

Физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

Оздоровительная гимнастика.

Игры – релаксации.

Разные виды массажа.
Привитие детям гигиенических навыков.
Простейшие навыки оказания первой помощи.
Физкультминутки во время занятий.
Функциональная музыка.
Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
Массовые оздоровительные мероприятия.
Упражнения для глаз.
2. Работа с семьей.
Пропаганда здорового образа жизни.
Консультации.
Индивидуальные беседы.
Выступления на родительских собраниях.
Распространение буклетов.
Выставки.
Проведение совместных мероприятий.
3. Работа с педагогическим коллективом.
Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
Посещение научно-практических конференций.
4. Создание условий и развивающей среды.
Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
Подбор картотек.
Разработка отдельных оздоровительных комплексов.
Ведение кружков.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития.

1. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка.
2. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.
3. Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.
4. В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений являются:

Осуществление профилактики простудных заболеваний.

Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.

Проведение закаливающих процедур.

1. Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

2. Ежедневные прогулки зимой на лыжах, игра в баскетбол, теннис, являются немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе. Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

“Не навреди!”

Принцип сознательности и активности.

Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

Принцип доступности и индивидуальности.

Принцип систематичности и последовательности.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

Рациональное питание.

Оптимальная двигательная активность.

Соблюдение режима дня.

Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, на обеспечение индивидуального подхода каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

Список литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

3.Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

4. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

5.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.

6.Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога.

7.Павлова М.А., Лысогорская М.В., Зоровьесберегающая система ДОУ/ Волгоград: Учитель, 2009 г.

8.Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.

9.Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., -М.:Просвещение,1986г.

10.Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду. М. 3-е изд., 2005г.

11.Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008

12.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

13.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в современной школе»,М. 200

Интернет-ресурсы:

1.[http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)

2.[http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru). (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)