

Консультация

Использование здоровьесберегающих технологий

в дошкольном учреждении

Воспитатель: Мовсесян М.А.

Одна из главных задач дошкольного учреждения - предоставление условий, которые будут гарантировать формирование и укрепление здоровья детей. Здоровье является актуальной проблемой всех времен и народов, а сегодня она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни давно подтверждена статистикой.

Отечественные и иностранные ученые установили, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от системы здравоохранения, на 50% - от образа жизни. Воспитывать и развивать уважительное отношение к своему здоровью нужно уже в раннем детстве. Специалисты считают, что 75% болезней человека закладываются в дошкольном возрасте. И сегодня именно педагоги могут сделать для здоровья детей не меньше, чем врачи.

Воспитатель должен знать и уметь использовать психолого-педагогические технологии, которые будут помогать ему работать так, чтобы во время занятий не наносить ущерба здоровью воспитанникам. Образовательная среда должна соответствовать требованиям здоровьесбережения и здоровьескрепления.

В понятие "здоровьесберегающие технологии" входят направления деятельности ДООУ по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии - это:

- условия обучения ребенка (адекватность требований и методик обучения и воспитания, отсутствие стресса);
- рациональная организация учебного процесса (согласно половым, возрастным особенностям и гигиеническим требованиям);
- соответствие нагрузки физической и умственной возрастным возможностям дошкольников;
- достаточный, необходимый и рациональный двигательный режим.

Целью технологий здоровьесбережения является обеспечение высокого уровня здоровья детей и воспитание культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни, валеологической компетентности, которая позволит ребенку решать самостоятельно и эффективно задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказывать медицинскую и психологическую самопомощь.

Что такое здоровье детей?

Выделяют следующие составные компоненты здоровья:

- Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой потенциал, может справляться со стрессами в жизни, плодотворно и эффективно работать, вносить вклад в жизнь своего сообщества.
- Социальное здоровье - это система ценностей, мотивов поведения и установок к социальной среде.
- Физическое здоровье - текущее состояние функциональных возможностей систем и органов организма.

Одной из важнейших составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Это необходимое условие для полноценной деятельности и развития человека на протяжении всей жизни.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой строится работа педагогов, определенных условий ДОУ, профкомпетентности воспитателей, показателей заболеваемости детей.

Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ

В дошкольном учреждении классификация технологий здоровьесбережения определяется по доминированию целей и задач, ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педпроцесса в учреждении.

На основании этого выделяют виды технологий здоровьесбережения:

Медико-профилактические технологии, гарантирующие сохранение и приумножение здоровья дошкольников под руководством медперсонала ДОУ согласно существующим медицинским нормам и требованиям, с применением медицинских средств (создание рекомендаций по оптимизации здоровья детей, мониторинг здоровья дошкольников; контроль питания в детском саду, физического развития, закаливания воспитанников; организация профилактических мероприятий в ДОУ; организация контроля и помощь в соблюдении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

Физкультурно-оздоровительные технологии, которые нацелены на укрепление здоровья и физическое развитие дошкольника: развитие двигательной активности, физических качеств, становление физической культуры дошкольников, дыхательная гимнастика, закаливание, самомассаж и массаж, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, оздоровительные процедуры в воде (бассейн), на тренажерах, воспитание привычки к физической активности каждый день и заботе о здоровье. Эти технологии реализует в основном педагог по физическому воспитанию, воспитатели с помощью специальных форм оздоровительной работы.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, которые обеспечивают социальное и психическое здоровье дошкольника. Главная данных технологий - гарантия эмоциональной комфортности и положительного психологического самочувствия ребенка в ходе общения со взрослыми и сверстниками в дошкольном учреждении, в семье, обеспечение эмоционального и социального благополучия дошкольника. Осуществлением этих технологий занимается психолог путем организации встреч с детьми, воспитатель и специалисты дошкольного образования в педагогическом процессе. К данному типу технологий относятся технологии психологического и

психолого-педагогического сопровождения развития дошкольника в педагогическом процессе.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесбережения педагогов ДОУ, нацеленные на развитие культуры и здоровья педагогов детского сада, культуры их профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Главный показатель, отличающий здоровьесберегающие технологии - это регулярная диагностика состояния детей и наблюдение параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что дает возможность делать выводы о состоянии здоровья.

Реализация здоровьесбережения в ДОУ

Для планирования системы здоровьесбережения необходимо решить целый комплекс задач:

- Поиск эффективных подходов к моделированию оздоровительной и педагогической деятельности;
- Создание эффективной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в ДОУ;
- определение педагогических условий, которые будут обеспечивать максимальную эффективность деятельности.

В основе разработки здоровьесберегающей среды заложено:

- Формирование здоровья детей на базе системного и комплексного применения средств физвоспитания, доступных для конкретного учреждения, оптимизации двигательной деятельности на улице;
- Применение в образовательном процессе духовно-нравственного и культурного потенциала города, окружающей среды, воспитание детей на базе традиций русской культуры;
- Партнерство семьи, коллектива педагогов и детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;
- Обеспечение активной позиции детей в процессе обучения здоровому образу жизни.

Среди средств, позволяющих решать эти задачи, можно отметить:

- Обучение детей простейшим приемам здорового образа жизни (пальцевая, оздоровительная, дыхательная, корригирующая гимнастика, самомассаж) и элементарным навыкам оказания первой медицинской помощи при ссадинах, порезах, укусах, ожогах; привитие детям культурно-гигиенических навыков;
- Реабилитационные мероприятия (кислородный коктейль, фитотерапия, ароматерапия, лечебная физкультура, витаминотерапия, психогимнастика, функциональная музыка, массаж, тренинги);
- Специально организованная двигательная активность воспитанника (оздоровительная физкультура, физкультминутки, спортивно-оздоровительные праздники, подвижные игры, экскурсии, выход на природу).

- Эффективность положительного воздействия на дошкольников в процессе оздоровительных мероприятий определяется грамотной "слаженностью" приемов и методов в общей системе, направленной на здоровьесбережение воспитанников и педагогов.

Практическое осуществление мероприятий здоровьесбережения в ДОО

В детском саду необходимо создавать условия для укрепления здоровья воспитанников. В ДОО должны быть спортивные площадки, залы, оснащенные стандартным и нестандартным оборудованием, которое необходимо использовать для развития ребенка. В каждой группе должны быть оборудованы уголки физической культуры, оснащенные оборудованием согласно возрасту воспитанников.

В каждой группе должен быть составлен режим двигательной активности, должна функционировать система закаливания, учитывающая возраст детей, время года.

В каждом виде деятельности должны быть игры и упражнения, нацеленные на укрепление и сбережение здоровья детей. Темп и дозировка упражнений и игр зависят от возраста и настроения детей.

Итак, важно, чтобы каждая технология обладала направленностью на оздоровление, и все технологии использовались в комплексе. Деятельность педагогов в дошкольном учреждении, направленная на сбережение здоровья детей, должна формировать у ребенка устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни, неосложненное и полноценное развитие.