

Таким образом, если будут развиваться пальцы рук, то будут развиваться речь и мышление ребенка.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Литвиненко Н.В.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1» г. Стерлитамак, Республика Башкортостан, Россия

Состояние здоровья детей, подростков и молодёжи в России вызывает обоснованную тревогу не только у работников системы образования и здравоохранения, но и у всего общества в целом.

От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Данная проблема всегда была актуальна, но в последнее время стала более, чем остро.

Поэтому вопрос о сохранении и укреплении здоровья в детских организациях всегда остается одним из главных.

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, произошедшие в нашей стране в последнее время, предполагают и ряд изменений в сфере дошкольного образования. Образовательные организации и педагоги, в них работающие, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность воспитанников, что предъявляет высокие требования к компетентности и профессионализму воспитателей ДООУ в вопросах здоровья сбережения.

Совсем недавно эти термины появились в нашей жизни – «здоровьеформирующие образовательные технологии» и «здоровьесберегающие технологии», но уже заняли довольно прочное место в нашей речи и литературе. Так что же это такое – «здоровьесберегающие технологии»?

«Здоровьесбережение» в образовательном пространстве понимается, как процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на повышение

ценностного отношения к собственному здоровью. Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств, способствующих формированию осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников.

Дошкольное воспитание является самым важным периодом в формировании подрастающего поколения. И именно в этот период малышу требуется максимум внимания, а так же участия в его жизни, интересах и развитии.

Именно в детстве закладывается и фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Здоровье ребенка можно определить, как совокупность физического, психического, интеллектуального и социального развития. Развитие ребенка тесно связано с образом жизни семьи. Следовательно, от семейного микроклимата во многом зависит и эффективность педагогических воздействий.

Очень важно для ребенка создать в семье благоприятную атмосферу. Тогда у него появляется возможность к самообразованию и самореализации. Сам ребенок еще не знает, что он может сделать для своего развития и здоровья. Но в нем всё необходимое уже заложено. Поэтому важно помочь ребенку осознать необходимость сохранения и укрепления здоровья и заботу об организме в целом.

Система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода. Мероприятия по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае,

если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка привлечением к данной теме и родителей.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем.

В практику работы нашего ДООУ внедряется оздоровительная работа по физическому развитию и здоровью дошкольников. В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовать потребность в движении.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы

и методы, а также изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры).

Хождение босиком по «Дорожке здоровья», по массажным коврикам в группе. Главный смысл хождения босиком заключается в стимулировании активных точек на подошвах ног и укреплении мышц и связок стоп с целью предупреждения плоскостопия.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенка жизненного опыта.

Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег, ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля, упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической *культуры*

на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организация двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка, динамическая пауза, физкультминутка. Цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая

помогаетулучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе и сидя.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов, улучшают их проходимость, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Точечный массаж и самомассаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа и самомассажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотное внедрение в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.