

«Формирование здорового образа жизни дошкольников в ДОО через систему здоровьесберегающих технологий»

Детский возраст - время интенсивного формирования роста тела, развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей человека. Родители заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, закаленными, сильными. Мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни и спорту, обучить их доступным двигательным умениям, сформировать целостное понимание здорового образа жизни, воспитать здорового ребенка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка. Она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. В связи с этим необходима организация НОД с акцентом на решение оздоровительных задач физического развития. Реализация инновационных здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО.

Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании и оздоровления детей является необходимым спутником жизни ребёнка. Они обладают великой воспитательной силой, формируют физические и личностные качества ребёнка. Разработанная система здоровьесберегающих технологий обеспечивает и поддерживает здоровье, начиная с периода раннего детства, позволяет успешно решать задачу формирования собственной философии здоровья. Значимость разработанной системы состоит еще и в том, что в соответствии с обоснованными теоретическими положениями определена, экспериментально проведена и подтверждена на практике результативность системы оздоровительных мероприятий, обеспечивающих приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии, используемые мною в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной

работы. Для этого необходимы: профилактика болезней, укрепление здоровья, комплекс эффективных лечебно-профилактических мер на протяжении всего дошкольного возраста.

Цель используемых мною здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать,

поддерживать и сохранять его компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Поставив цель, определила следующие задачи:

- подобрать и систематизировать материал по физкультурно-здоровительной работе с детьми дошкольного возраста;
- разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми;
- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей;
- воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;
- установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;
- формировать личность ребенка;
- воспитать привычки личной гигиены;
- закаливать ребенка и его двигательную активность;

В качестве здоровьесберегающей работы использую разные формы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники.

На протяжении всего периода нахождения дошкольников в детском саду использую такие здоровьесберегающие образовательные технологии, как:

- медико-профилактические технологии, обеспечивающие организацию мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, физическое развитие, закаливание; технологии профилактики заболеваний, углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники, коррекция возникающих функциональных отклонений,

отслеживание характера течения хронической патологии, реабилитация соматического состояния здоровья, противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами, витаминпрофилактика (отвар шиповника в осенне–зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты), санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ;

-физкультурно-оздоровительные технологии - закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки; спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования;

-психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми, обеспечение комфорта воспитанников;

-учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья;

- технологии здоровьесобогащения педагогов и просвещение родителей - консультации для педагогов и родителей «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»;

- технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входят:

стретчинг – организуется не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста; рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием;

динамические паузы – проводятся во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей; рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления;

подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате ежедневно для всех возрастных групп; игры подбираются в соответствии с возрастом детей;

релаксация – организуется в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей; можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы;

гимнастика пальчиковая – делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время;

гимнастика для глаз – используется ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста;

гимнастика дыхательная – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы;

динамическая гимнастика – проводится ежедневно после дневного сна по 5-10 минут;

гимнастика корригирующая – организуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;

- технологии обучения здоровому образу жизни, включающие в себя:

физкультурные занятия – проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале;

проблемно-игровые занятия – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня;

коммуникативные игры – организуются 1-2 раза в неделю со старшего возраста; в них входят беседы, игры разной степени подвижности, занятия рисованием;

- коррекционные технологии, которые включают в себя:

технологии музыкального воздействия – используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения;

сказкотерапия – проводится 2-4 занятия в месяц со старшего возраста; используется для психологической и развивающей работы.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Включила в свою работу закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Но закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

закаливающие мероприятия должны гармонично вписываться во все режимные моменты, проводится систематически, должны учитываться индивидуальные и возрастные особенностей детей, состояние здоровья, длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

Я выбрала наиболее доступные формы закаливания:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и ее длительность;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- дыхательная гимнастика после сна;
- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе;
- солевое закаливание - после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят по ним;
- обтирание мягкой варежкой.

Использование различных форм здоровьесберегающих технологий привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Проводимая мною работа с детьми повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

Считаю, что главное - помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Вокруг детей с раннего детства создала такую учебно-воспитательную среду, которая насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями здорового образа жизни. Это привело к формированию потребности у детей вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих.

Организацию обучающее - воспитательной работы в группе направляю на то, чтобы дети овладели глубокими знаниями, общеучебными умениями и привычками, сохранили и укрепили здоровье. Достижение этой цели возможно

при условии учета возрастных особенностей дошкольников, соблюдение гигиенических требований.

Систему работы строю с учетом возрастных, психофизических и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы психологии и дошкольной педагогики.

При организации образовательной деятельности значительное место отведена повышению психоэмоциональной устойчивости детей: элементы релаксации под музыку и звуки природы, гимнастика, обучение пониманию своего эмоционального состояния.

В результате формирования здорового образа жизни через систему здоровьесберегающих технологий у детей сформировано осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Использование здоровьесберегающих технологий благотворно влияет на снижение показателей заболеваемости, положительную динамику показателей физического развития детей, формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью. Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий

повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Сформировались навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОО. Проявилась толерантность всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОО.

Сформировалась нормативно-правовая база по вопросам оздоровления дошкольников. Внедрились научно-методические подходы к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье. Улучшилось и сохранилось здоровье дошкольников.

Обновление и качественное улучшение системы физического развития дошкольников через систему здоровьесберегающих технологий позволило найти наиболее интересные формы работы, что способс

