

Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий как условия формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Смирнова Ольга Владимировна,
воспитатель ДОУ № 86

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении в последующей жизни.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становления функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей предпосылки здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей закреплены в ряде законодательных и нормативных документах. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на решение следующей задачи, как охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. В стандарте указано, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «Здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимуляции здоровья;
2. технология обучения ЗОЖ;

Ребенок должен иметь сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциях организма человека, о возможности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течении всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. Являясь участником этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрения различных методов и приемов для создания – среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимуляции здоровья:

Ритмопластика

Во время занятия у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращаем внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребенка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры

Проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, а так же на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней подвижности.

Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Они способствуют закреплению и совершенствованию двигательных действий; предоставляют возможность развивать познавательный интерес. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Игры, проведенные на свежем воздухе. Закаляют организм, укрепляют иммунитет. Во время игры часто возникают неожиданные смешные ситуации. Это вызывает искренний смех и создает непринужденную веселую атмосферу, что положительно влияет на психику детей.

Релаксация

Для психологического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слушать свое тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т.к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться. В своей работе используем ароматерапию, дети любят смотреть на горящую свечу.

Пальчиковая гимнастика

Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз

Проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика

Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Бодрящая гимнастика

Проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей вырабатывается чувство ритма, поднимается настроение.

Физкультурные занятия

Проводятся 3 раза в неделю в соответствии с программой, по которой работает ДООУ. Они направлены на повышение двигательного статуса дошкольника, а так же развитие основных видов движения. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия занятий «Азбука здоровья»

Как бы много воспитатели и родители не делали для здоровья наших детей, результат будет не достаточен, если к этому процессу не подключить

самого ребенка. Он может многое для себя самого, нужно только помочь ему. Для этого у нас проводится индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения» и т.п..

Хорошие результаты дает организация и проведение игр и развлечений, интересные и занимательные советы, как сохранить и укрепить здоровье детей, например: «Доктор лимон», «Продукты - чемпионы», «Лучок и чесночок – наш дружок», «Витаминка в гостях у детей» и т.д. Опыт работы в оздоровительном направлении показал, что дети дошкольного возраста в игровой форме успешно и с удовольствием усваивают информацию о строении организма и приобретают навыки З.О.Ж.

Самомассаж

Это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные действия, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

В своей педагогической деятельности используем технологии, направленные на формирование правильной осанки дошкольников. В решении этой задачи нам помогает тесное сотрудничество с инструктором по физической культуре.

В педагогическом кабинете разместился «Музей мяча». Основная цель музея – привлечь внимание детей и их родителей к физической культуре и спорту.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОО и семьей, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников; анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках – передвижках («Развитие ребенка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение – основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.