Использование здоровьесберегающих технологий в режимных моментах ДОУ

Введение

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности детей и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психологические приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Реализация здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Для коллектива нашего детского сада применение здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является актуальной темой, так как за последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей и подростков. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, количество здоровых школьников составляет всего лишь 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосферы доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.

Творческий характер процесса обучения.

Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации.

Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

Комплексная система закаливания.

Формы работы используемые в процессе единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи:

– открытые занятия с детьми для родителей;

 – индивидуальные беседы с родителями;

 – общие и групповые родительские собрания;

 – выставки детских работ изготовленные совместно с родителями;

 – участие родителей в проведении конкурсов, праздников, досугов;

 – совместное создание предметно-развивающей среды;

 – коллективная трудовая деятельность (посадка деревьев, оформление участков декоративными поделками, сооружение снежных горок).

Главное в работе с родителями – формировать активную позицию в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолеть равнодушие и безразличие к тому, что делается в дошкольном учреждении.

В нашем ДОУ разработана технология здоровьесбережения, задачами которой является:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

 2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровьесберегающей жизни.

 3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьей.

Формы оздоровительной работы в ДОУ

В нашем ДОУ ежедневно во всех группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течении всего дня. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Формы закаливания:

– четкая организация теплового и воздушного режима в помещении;

 – режим проветривания;

 – соблюдение режима прогулок;

 – неперегревающая одежда ребенка;

 – гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);

– утренний прием детей на свежем воздухе;

 – подвижные игры и физические упражнения на воздухе:

– утренняя гимнастика;

 – физминутки;

– гимнастика после дневного сна;

– хождение по массажному коврику босиком;

 – использование нетрадиционного спортивного оборудования во время гимнастики и физических занятий;

– витаминизация;

 – бактерицидное обеззараживание воздуха;

 – чеснокотерапия.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

– подвижные и спортивные игры;

– релаксация;

 – гимнастика пальчиковая;

 – гимнастика дыхательная;

 – гимнастика для глаз;

 – коммуникативные игры;

 – танцы и музыкотерапия.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должны стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.