«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ»

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Я считаю, что очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.   
 В ФГТ к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования выделено физическое направление развития детей в качестве одного из важнейших направлений реализации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, которому соответствуют две образовательные области «Здоровье» и «Физическая культура».   
 Именно содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение цели охраны здоровья (сохранения и укрепления физического и психического здоровья) детей и формирования основы культуры здоровья.

Решая данную проблему, я начала внедрять проект, в котором главной целью ставлю обеспечение дошкольнику возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, формирование навыков использования полученных знаний в повседневной жизни.

Для себя я выделила основные задачи, решаемые внедрением данной разработки:

1. Продолжить знакомство детей со здоровым образом жизни;
2. Расширять знания детей о способах сохранения и укрепления здоровья;
3. Познакомить детей с различными упражнениями и динамическими паузами;
4. Активизировать работу по пропаганде формирования здорового образа жизни среди родителей.

Результаты мониторинга, разработанного мною, показали, что 65% детей имеют низкий уровень в использовании здоровьесберегающих технологий и лишь 15% детей пользуются правильно.

Для решения поставленных целей и задач в моей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. Я уделяю особое внимание формированию у дошкольников основных движений и навыков здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей группе. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя и руководителя по физической культуре.

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

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация.Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка,  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастикапроводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно в любой удобный отрезок времени. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

Гимнастика для глаз  проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её 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.

Гимнастика пробуждения проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему до и после дневного сна.

Утренняя гимнастика  проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 15 - 20 мин. в соответствии программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Самомассаж.  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 ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели.

Музыка.Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко использую музыку во время непосредственно образовательной деятельности. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.

Сказкотерапия.  Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Семья и детский сад взаимосвязаны, что облегчает непрерывность воспитания детей. Важнейшим условием является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Я использую разнообразные формы работы с родителями: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений» и т.д.).

Таким образом, проводимая мною оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

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 ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Нужно сделать всё, чтобы наши дети росли здоровыми и счастливыми!