Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. 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. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В моей группе были созданы условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являлись: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществлялась комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Я уделяла особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в разновозрастной группе.

Я использовала следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы проводились во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включались элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики.

Подвижные и спортивные игры проводились ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. В своей работе я использовала специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использовала для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Пальчиковая гимнастика проводилась ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводилась в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводилась ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использовался наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводилась в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Таким образом, у детей активизировался кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Физкультурные занятия проводились 3 раза в неделю в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщались к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняли двигательные задания, при этом дети вели себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяло им двигаться без особого напряжения. При этом я использовала те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявлялся своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождались музыкой: это благотворно влияло на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляло умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивало музыкальный слух, память.

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 в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности являлось установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректировалась воспитательная позиция родителей и педагогов. Наглядные стенды знакомили родителей с жизнью группы, с возрастными особенностями детей. Широко использовалась информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Профилактика плоскостопия», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д.) .

Таким образом, проводимая мной физкультурно-оздоровительная работа позволяла мне 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.