«Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду»

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»
Януш Корчак

1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ
2. Виды здоровьесберегающих технологий
3. Средства здоровьесберегающих технологий
4. Условия реализации здоровьесберегающих технологий
5. Заключение

1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Перед детским садом остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задача:

1. сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.
2. Создание адекватных условий для развития, обучения и оздоровления детей.
3. Создание положительного эмоционального настроения и снятия психоэмоционального напряжения.

2. Виды здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Физкультминутки
- Массаж и самомассаж
- Утренняя гимнастика
- Гимнастика после сна
- Артикуляционная гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни.

- Физкультурные занятия (спортивные досуги и праздники, дни здоровья, соревнования, оздоровительный бег.
- Проблемно – игровые и коммуникативные игры

3.Средства здоровьесберегающих технологий

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения.

I Это – движение;
II физические упражнения;
III физкультминутки;

IV эмоциональные разрядки и минутки «покоя»

гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

V лечебная физкультура, подвижные игры;

VI специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков);

VI I массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся:

I выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами;

II личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.);

III проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т.д.

IV обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций;

V ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

4. **Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:**

▪ условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка.

▪ в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием

▪ для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учѐтом сезона, возраста

▪ в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

▪ необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

5. **Заключение**

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Здоровье ребенка превыше всего,

Богатство земли не заменит его.

Здоровье не купишь, никто не продаст.

Его берегите, как сердце, как глаз!!!