Современные технологии здоровьесбережения и здоровьесозидания

Шишкина Светлана Сергеевна

Воспитатель в ФКДОУ «Детский сад № 2045/3» МО РФ

Проблема актуализации здорового образа жизни требует к себе особого внимания. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью, как и воспитание нравственности и патриотизма, необходимо начинать с раннего детства.

В последние годы все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья детей дошкольного возраста.

Данная ситуация обусловлена обострением проблем рационального питания, наследственностью. У дошкольников и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Одной из задач современного дошкольного образования является сохранение и укрепление здоровья детей.

В конце XX в. в качестве национальной идеи исследователи (В.В. Мурашов) выдвигают идею здоровьесозидания нации, и в психолого-педагогической науке ставятся вопросы созидания здоровья подрастающего поколения.

Здоровьесозидание включает в себя следующие компоненты: здоровьесохранение, здоровьесовершенствование, здоровьеформирование, здоровьеобеспечение.

В процессе реформ, осуществляемых на современном этапе развития страны появляются новые технологии по формированию здоровьесбережения в образовательных учреждениях.

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

Решению вопросов организации здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения на основе системного и комплексного подхода посвящены работы Н.П. Абаскаловой, В.И. Бондина, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, Л.М. Митиной, Н.К. Смирнова, А.Г. Трушкина, Ф.Ф. Харисова и др.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия;
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры;
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
* двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* физические упражнения после дневного сна;
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
* физкультурные досуги;
* спортивные праздники;
* оздоровительные процедуры в водной среде.

Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* стретчинг;
* динамические паузы;
* подвижные и спортивные игры;
* релаксация;
* различные гимнастики (пальчиковая, дыхательная, динамическая, ортопедическая, гимнастика для глаз).

Технологии обучения здоровому образу жизни:

*Физкультурное занятие* – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах, на улице.

*Проблемно-игровые* (игротреннинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня.

*Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.

*Занятия из серии «Здоровье»* -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Я, как педагог дошкольного образования соблюдаю и придерживаюсь режимных моментов образовательного учреждения: использование динамических пауз на занятии; проведение занятий по физкультуре; прогулки на свежем воздух; подвижные игры и тд.

 Также практикую в своей деятельности использование современных (нестандартных) технологий здоровьесбережения.

На сегодняшний день все популярнее становится пропаганда здорового образа жизни среди родителей. Мною проводятся совместные мероприятия, праздники, оформление стендов, консультации беседы, мастер-классы для родителей (к примеру, изготовление массажной дорожки для детей своими руками).

Наш детский сад сотрудничает с центром физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района Санкт-Петербурга, которые проводят на базе детского сада «Веселые уроки физкультуры» для воспитанников разного возраста.

Также, как нестандартная форма пропаганды здорового образа жизни, наш детский сад принял участие во Всероссийском детском оздоровительном конкурсе «Супергерои против простуды и гриппа». В каждой группе детского сада проводится занятие на тему профилактики простуды и гриппа, сопровождающееся презентацией, ребята разучивают тематический танец «Супергероев». Далее все воспитанники ДОУ участвуют во флешмобе и исполняют танец «Супергероев». Некоторые группы проводили тематическое занятие совместно с родителями.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к укреплению здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Задача современных педагогов - научить воспитанников с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье.