

«Обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний и умений, навыков по здоровому образу жизни через использование здоровьесберегающих технологий».

Всё чаще и более глубоко мы уделяем внимание вопросу о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. А что же это такое здоровьесберегающие технологии?

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. Это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации). Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье. Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

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. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении.

Цель здоровьесберегающих образовательных 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.

Создание системы физкультурных и коррекционно-оздоровительных мероприятий помогает создать процесс формирования здоровья радостным: без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Задача укрепления и сохранения здоровья воспитанников решается через использование разнообразных здоровьесберегающих средств и методов.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы *специально организованных видов деятельности*, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированной формы организации двигательной активности. К основным направлениям оздоровительной деятельности в детском саду относятся:

- организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
- организацию здорового сбалансированного питания;
- обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;
- организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками;
- физическое воспитание детей.

Признаки здоровья.

• Специфическая и неспецифическая устойчивость к действиям повреждающих факторов.

- Показатели роста и развития.
- Функциональное состояние и резервные возможности организма.
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

Здоровье зависит от следующих факторов:

- наследственные факторы.
- условия внешней среды.
- системы здравоохранения.
- образа жизни самого человека.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники
11. оздоровительные процедуры в водной среде.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учётом

структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста.

Система оздоровительной работы включает в себя:

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка; систему работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организацию здорового питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения.

Секреты здоровьесберегающей педагогики.

1. Секрет доброты — необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.
2. Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) — стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.
3. Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства — профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.
4. Секрет результативности — целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
5. Секрет соответствия создаваемого задуманному — объективное отслеживание получаемых результатов
6. Секрет технологичности — создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.
7. Секрет истинности — интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.