

Ганина Лариса Сергеевна

Доклад по теме "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

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, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ

Медико-профилактическая технология

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

-организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

-организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, принятие кислородного коктейля, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;

-организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медсестра дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

-динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

-подвижные и спортивные игры

-закаливающие процедуры

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливание при условии, что ребенок здоров.
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).
- Тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
- Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания должны обеспечиваться:

- Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- Рациональная, не перегревающая одежда детей;
- Соблюдение режима прогулок во все времена года;
- Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта

2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия

Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную

направленность:

-маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приемам элементарной страховки;

-в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

- бассейн

-точечный массаж

- спортивные развлечения, праздники

-День здоровья

-СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3 группа Технологии музыкального воздействия.

- музыкотерапия

- сказкотерапия

4 группа Технология коррекции поведения.

В каждой группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для:

- ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, каштанов где происходит массаж стопы ног;

-развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки;

-массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма;

-для этого педагоги используют различные массажеры, в том числе и самодельные — напальчник с пуговицами;

-массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, нашитые шпульки от ниток, фломастеры;
- ежедневной после сна оздоровительной гимнастики под музыку.

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.

