

«Современные представления о формах и технологиях по здоровьесбережению дошкольников»

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...» Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

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.

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 охранять 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.

Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

В современных условиях детский сад призван не только обеспечить качество образовательного процесса, но и сохранить здоровье детей.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

1. *Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

2. *Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья



дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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.

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д. Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!»

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача воспитателя разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений. Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника.

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но...только на свежем воздухе!

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Виды двигательной активности детей на прогулке: подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.

Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма.

Итак, к вышесказанному можно сделать вывод, что к видам здоровьесберегающих педагогических технологий можно отнести:

- Ритмопластику, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, различные виды гимнастики (бодрящая дыхательная, пальчиковая, гимнастика для глаз)

К технологиям обучения здоровому образу жизни можно отнести:

- Физкультурные занятия, игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный массаж.

Также к здоровьесберегающим технологиям можно отнести:

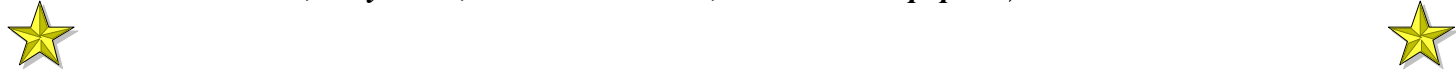
- музыкальное воздействие, сказкотерапию, технологию воздействия цветом

Нетрадиционные формы организации общения педагогов и родителей

Но ни для кого не секрет, что главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, находит каждодневную поддержку дома.

После проведенного нами анкетирования «Сохранение и укрепления здоровья ребенка в семье», выяснилось, что родители знают и понимают важность оздоровительных мероприятий, но более 70% не делают утреннюю гимнастику, не имеют дома элементарных спортивных снарядов, не посещают в выходные дни спортивные учреждения. Более 35% не соблюдают режим дня и питания. Данное отношение родителей к вопросам здоровьесбережения напрямую влияет на здоровье детей. Знания родителей дошкольников о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями и в этой связи не реализуются в повседневной жизнедеятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей можно выделить следующие нетрадиционные формы работы с семьей: **информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные.**





Основной задачей **информационно-аналитических форм** организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. (Проведение социологических срезов, опросов, "Почтовый ящик")

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. (Совместные досуги, праздники, участие родителей и детей в выставках)

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков. Данные формы использовались и раньше. Однако сегодня изменились принципы, на основе которых строится общение педагогов и родителей. К ним относятся общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные. (Семинары-практикумы, педагогический брифинг, педагогическая гостиная, проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме, устные педагогические журналы, игры с педагогическим содержанием, педагогическая библиотека для родителей)

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя. (Информационные проспекты для родителей, организация дней (недель) открытых дверей, открытых просмотров занятий и других видов деятельности детей. Выпуск газет, организация мини-библиотек)

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,
- консультации,
- конференции,
- конкурсы,
- спортивные праздники,
- праздники здоровья,
- папки-передвижки,
- беседы,
- личный пример педагога,
- нетрадиционные формы работы с родителями,
- практические показы (практикумы).

И так, в заключении можно сделать вывод, для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье. А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)
- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности
- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами
- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

