

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста.

Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье – бесценный дар, который дан человеку самой природой. Важно беречь и сохранять его с раннего детства любыми методами. Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического, нравственного развития ребёнка, его гармоничного существования в обществе. Если мы, взрослые, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье и личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то будущее поколение будет более здоровым, развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Начиная с дошкольных образовательных учреждений, понятие «Здоровьесберегающие технологии» прочно вошло в образовательную систему. Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно - оздоровительных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются его основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья детей и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В дошкольном образовании можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;

Обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении.

- физкультурно-оздоровительные технологии;

Направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и формирование физической культуры дошкольников. К физкультурно - оздоровительным технологиям относятся: закаливание, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки, точечный массаж и самомассаж, релаксация, физкультурные занятия, ритмопластика, посещение бассейна, подвижные и спортивные игры и т.д.

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. К этому виду технологий относятся технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в дошкольном учреждении

-технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов.

Это технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

- технологии валеологического просвещения родителей

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников дошкольных образовательных учреждений, обретение ими валеологической компетентности

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.