

«Применение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ»

Воспитывать детей физически совершенными – значит «создавать» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, творческого, гармонически развитого ребёнка.

Решение оздоровительных задач нашего ДОУ направлено на охрану и укрепление здоровья ребёнка, что способствует гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию функций организма, повышению – посредством закаливания – защитных сил и устойчивости к различным заболеваниям и неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличивают работоспособность ребёнка.

Важной задачей наших педагогов является организация педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Мы даем не только качественные знания своим воспитанникам, но и формируем у них сознательную установку на здоровый образ жизни, учим их жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Надо понимать, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма психологически готовится к тому, чтобы осуществить активную оздоровительную деятельность, сформировать своё здоровье.

Перед нами стоит важная задача – дать ребёнку информацию, которая сохранит свою значимость на всю жизнь. В дошкольном возрасте дети восприимчивы, поэтому есть уникальная возможность для выработки навыков здорового образа жизни.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

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.

Их можно выделить в три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья - это организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Сохранение здоровья (соблюдение норм и правил СанПин) осуществляется через: горячее питание, воздушный режим, влажный режим, температуры воздуха, прививок, избегание стрессов, прием биологически активных добавок, физиологической и двигательной активности, соблюдение режима дня.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни - психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса)

Формирование здоровья зависит от содержания учебного материала раскрывающего сущность здоровья, организации взаимодействия педагогического процесса, формирования навыков ЗОЖ, формирования культуры здоровья дошкольников.

3. Корректирующие технологии – это учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры и укреплению здоровья дошкольников, в которые входят: здоровьесбережение и укрепление здоровья;

дозированная физическая нагрузка; закаливание; рефлексогенное воздействие; психосаморегуляция; раздельное питание; здоровьесберегающие методы обучения.

Наше дошкольное образовательное учреждение в течение нескольких лет осваивает комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его воспитания и развития. Вся работа строится на личностно-ориентированной концепции, с учётом индивидуальных особенностей и способностей ребёнка, уровня его физического и психического здоровья, развития и подготовленности. Это позволяет сформировать у дошкольников не только знания о здоровом образе жизни, но и повышает уровень физического и умственного развития, способствует овладению жизненно важными умениями и навыками, помогает ребёнку осознать, что главная ценность жизни – здоровье, за которое он отвечает перед самим собой.

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

В плане применения здоровьесберегающих технологий рядом с педагогами и детьми идут родители, которые помогают использовать полученные ими знания и умения в обыденной жизни. Для этого педагогами нашего ДОО постоянно проводится работа с родителями по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

Состояние здоровья ребёнка во многом зависит от типа его поведения, который, в основном, формируется в семье, поэтому роль семьи при формировании здорового образа жизни очень велика. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры.

Ни один навык здорового образа жизни невозможно полностью сформировать без активной поддержки семьи. Невозможно воспитать ребенка словами без личного примера: нельзя говорить о добре, добрых поступках, и в то же время быть сердитым и раздраженным; нельзя говорить о вреде тех или иных продуктов, а самому употреблять их в пищу. Для этого педагогами ДОО проводятся с родителями различные консультации, беседы, родительские собрания.

Родителям были предложены следующие темы для обсуждения:

1. Режим дня.
2. Как воспитать ребенка здоровым?
3. Предупреждение вредных привычек
4. Профилактика простудных заболеваний

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Оздоровление - не только совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психо-физиологических возможностей детей.

Одним из актуальных аспектов формирования личности ребенка является валеологическое воспитание, которое можно рассматривать как органическую часть всего педагогического процесса. Воспитание включает систематическое изучение основных сведений по охране здоровья и привития гигиенических навыков на занятиях.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и

психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой.

Таким образом, применение в работе детского сада здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса; формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников; создает условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации детского сада; опирается на статистический мониторинг здоровья детей, позволяет вносить необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и обеспечивать индивидуальный подход к каждому ребенку; способствует формированию положительной мотивации педагогов ДООУ и родителей в отношении оздоровления детей.