Применение здоровье – сберегающих технологий в ДОУ

Существует множество определений понятия "здоровье". Давайте, используем нормативное определение, по данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В. А. Сухомлинский писал: "Забота о здоровье - важнейшая труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В этот период самой значимой, важной и многочисленной проблемой считается здоровье детей. Воспитание здорового ребенка - это самое важное, что должны делать родители и наши дошкольные педагоги. Общая физическая подготовка и здоровье детей являются основой формирования и развития личности. Здоровое физиологическое состояние детей неразрывно связано с психическим здоровьем, психологическим тонусом и творческой работоспособностью, которое является основой будущего. Дошкольные образовательные учреждения обладают большим потенциалом для развития у детей здорового образа жизни, культуры и навыков.

Дошкольное образование является основным фактором создания основ физического и эмоционального здоровья. Непосредственно в этот период произошло интенсивное развитие и формирование функциональных систем органов, а также развитие многофункциональности организма, были определены основные характеристиками личности и формирования личности. В настоящее время в условиях экологической и социальной бедности санитарные условия ухудшились.

Остро встаёт вопрос по работе формирования осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: "Кто должен руководить этой работой? "" Работа в основном в этом направлении возложена на воспитателей.

Вопрос воспитания здорового поколения в настоящее время становится все более важным. Многие состояния оказывают большое влияние на состояние здоровья, в том числе неправильная практика жителей в отношении своего здоровья и здоровья своих детей. Изменение состояния здоровья дошкольников в Российской Федерации - это не только медицинское лечение, но и серьезная педагогическая задача. Исследования проблем здоровья детей в наше время приобретают все большее значение. Одним из главных приоритетов детского сада является подготовка ребенка к самостоятельной жизни, предоставление ему необходимых знаний и способностей, выработка определенных привычек.

Технология охраны здоровья - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, предназначенная для защиты здоровья детей на всех этапах обучения и развития.

Цель здоровье – сберегающих технологий:

Обеспечивать подлинное здоровье воспитанников детского сада на высоком уровне и рассматривать культуру ценностей как осознанное отношение детей к здоровью и жизни человека.

Задачи здоровье – сберегающих технологий:

Предоставлять знания о здоровье и умении защищать, поддерживать и сохранять здоровье, чтобы дошкольники могли самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием базовой медицинской помощи, самообслуживанием.-психологическая помощь и содействие.

Эффективность различных мер по улучшению здоровья, составляющих технологии экономии здоровья, в положительном воздействии на здоровье детей зависит не столько от качества этих технологий и методов, сколько от их "интеграции" во всю систему, призванную принести пользу здоровью детей и детей. учителей и достичь единства целей и задач. В то же время семья активно участвует в процессе дошкольного воспитания.

Актуальность использования технологий, способствующих сохранению здоровья:

В узком смысле это специально организованное взаимодействие между детьми и воспитателями, которое развивается с течением времени и в рамках определенной образовательной системы, направленное на достижение цели сохранения здоровья и обогащения здоровья в процессе образования, развития и воспитания.

Использование здоровье – сберегающих технологий:

\* Недостаток физической активности (нарушения опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, ухудшение зрения и т. д.).);

\* Стресс ребенка (нервные расстройства, вызванные негативными психологическими условиями в семье, чрезмерным шумом и напряжением в коллективе ребенка);

\* Тревожность (отсутствие эмоциональной поддержки со стороны детского сада и семьи, недостаток информации).

Классификация технологий, позволяющих сохранить здоровье, зависит от преобладания целей и задач, которые необходимо решить, а также основных способов сохранения здоровья и обогащения здоровья.

Можно выделить следующие виды технологий:

\* медико – профилактические;

\* физкультурно – оздоровительные;

\* технологии обеспечения психосоциального здоровья детей;

\* валеологическое просвещение детей и родителей;

\* здоровье – сберегающие технологии.

Технологии экономии здоровья, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 области:

1. Укрепления и поддержания здоровья.

2.Обучение здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

1. Укрепления и поддержания здоровья.

К ним относятся:

1) Игры на свежем воздухе и спортивные состязания. Проводится педагогами и в рамках занятий по физическому воспитанию, на прогулках, в групповых комнатах.

Подвижные игры, как и спортивные, используются для решения задач воспитания и улучшения здоровья. Они воспитывают в детях настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и вдумчивость. Они проводятся небольшими группами на прогулке с умеренной степенью подвижности и ежедневно.

2) Релаксация

Его проводят в любом подходящем помещении. Используйте спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, звуки прибоя, ручьев, пение птиц).

Современные научные данные доказывают, что баланс положительных и отрицательных эмоций необходим для психического здоровья детей, чтобы обеспечить поддержание психологического поведения.

Чтобы сформировать эмоциональную устойчивость ребенка, важно научить его контролировать свое тело. Умение расслабляться позволяет снять беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы и увеличить запасы энергии.

Наша задача - не подавлять или устранять эмоции, а научить детей чувствовать свои эмоции, контролировать свое поведение и слышать свое тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения для расслабления определенных частей тела и всего тела.

3) Пальчиковая гимнастика

Она решает многие проблемы развития детей:

\* Способствовать овладению мелкой моторикой;

\* Помогает развивать речь;

\* Повысить эффективность работы мозга;

\* Развивать психологические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

\* Развивать тактильную чувствительность;

\* Беспокойство.

В большинстве случаев пальчиковая гимнастика - это инсценировка рифмованных историй, сказок с использованием пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно тем, у кого проблемы с речью. Он проводится в любое удобное время.

Формирование мелкой моторики играет огромную роль в развитии речи детей. Это не случайно. В древности умные люди играли в пальчиковые игры, и их дети перенесли эти игры в наши дни. Следовательно, они чувствуют полезность такого занятия, хотя и не знают, что учёные обнаружат двигательную речевую зону рядом с корой головного мозга (центр Брока) и двигательную зону, которая отвечает за руку, то есть за то, чтобы массаж головы был эффективным, каждый из наших пальцев будет влиять на состояние определенных органов. Например, массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно влияет на желудок, массаж среднего пальца положительно влияет на кишечник, массаж безымянного пальца положительно влияет на печень и почки, если вы массируете мизинец.

4) Гимнастика для глаз.

Необходимо для снятия напряжения глаз и укрепления глазных мышц; предотвращения ухудшения зрения у детей дошкольного возраста. Выполняется ежедневно 3-5 минут в день. В свободное время и во время занятий, чтобы снизить зрительный стресс у детей.

Чтобы гимнастика для глаз была увлекательной и эффективной, она проводится в игровой форме. Зрительная гимнастика используется для: улучшения кровообращения, для укрепления глазных мышц.

Разновидности гимнастики:

- Игры, коррекция, физкультминутка;

-С игровыми предметами; предметами заменителями;

-Зрительный тренажёр;

- С помощью словесной инструкции

5) Дыхательная гимнастика.

Дыхательные упражнения стали неотъемлемой частью спортивной культуры и оздоровительной работы. Комплекс дыхательной гимнастики способствует развитию правильного дыхания и предотвращает простудные заболевания.

В различных формах спортивной и оздоровительной работы:

- Утренняя зарядка;

-Во время занятий физкультурой;

-Перед сном и после сна;

- во время основной образовательной деятельности, в виде физкультминутки.

6) Гимнастика возбуждает. Проводится ежедневно, после сна. Формы упражнений различны: занятия на детской кроватке, хождение по массажному коврику и т. д.

7) Игра с песком и водой. Такие игры оказывают успокаивающее действие и расслабляющее действие на детей. В нашей группе есть уголок песка и воды. Дети могут купать резиновых кукол в воде, наполнять резиновые игрушки водой и толкать их сеткой, плавать на лодках по воде и так далее.

8) Динамическая пауза (комплекс физических минут, который может включать дыхательные упражнения, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.).

Динамические перерывы и частые смены занятий позволяют поддерживать оптимальный ритм непосредственной учебной деятельности и предотвращать появление усталости у детей.

2. Обучение здоровому образу жизни.

 К ним относятся:

1) Физическое воспитание.

2) Утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. Она благотворно влияет на центральную нервную систему. Во время гимнастики стимуляция происходит в работающих мышцах и передается в мозг по центростремительному пути. Эти нервные импульсы стимулируют важную деятельность клеток коры головного мозга. Поэтому после гимнастики появляется приятное ощущение и повышается работоспособность.

3) Гимнастика после сна, или по-другому ее называют восстанавливающей гимнастикой.

Упражнения носят игровой характер, основаны на сюжетах и помогают укрепить мышцы спины, плечевого пояса и живота.

4) Массаж и самомассаж.

Во время массажа можно воспользоваться мячами «Су джок».

Самомассаж заключается в стимуляции точек на руках, чтобы повысить тонус и работоспособность всего тела.

5) Серия закаливающих процедур. Помогает поддерживать и укреплять физическое и психическое здоровье. Воспитывайте в своем теле разумное отношение. Прививайте необходимые гигиенические и гигиенические навыки и ведение здоровый образ жизни.

6) Активный отдых.

7) Спортивные мероприятия в помещении и на прогулке. Утренники и досуги.

Спортивные мероприятия - одна из форм активного провождения, как для детей, так и для взрослых. Он включает в себя различные виды физических упражнений, сочетающие элементы драматизации, хореографии, пения, викторины, соревнований и конкурсов.

Этот вид работы с дошкольниками ценен еще и тем, что создает условия для развития умственных способностей, воспитание характера, воли и нравственности, создает определенное психическое настроение, пробуждает интерес к самовыражению, которое помогает лучше усваивать знания и закреплять навыки, но и благотворно влияет на психологию развития детей.

8) День здоровья.

"День здоровья" является неотъемлемой частью плана оздоровления дошкольных образовательных учреждений.

Цель мероприятия: День здоровья – это оздоровление нервной системы, всего организма и поддержание положительного эмоционального состояния детской психологии.

9) Игры различного характера:

\* Игры для улучшения общего психического здоровья;

\* Игры, предназначенные для устранения страха;

\* Игры, предназначенные для коррекции агрессивности;

\* Игры, предназначенные для расслабления и снятия стресса;

\* Коммуникативные игры и т. д.

3. Коррекционные технологии.

К ним относятся:

1) Технология музыкального влияния

2) Артикуляционная гимнастика.

3) Сказкотерапия.

4) Библиотерапия.

5) Психогимнастика.

6) Фонетическая ритмика

Принципы здоровье – сберегающих технологий:

- "Не навреди!";

- Принципы сознания и активности;

- Непрерывности процесса;

- Систематичность и последовательность;

- Принцип доступности и индивидуальности;

- Всестороннее и гармоничное развитие личности;

-Чередование нагрузки и отдыха;

- Возрастные ограничения и т. д.

А теперь практический аспект.

Формы занятий:

- Использовать методы профилактики;

- Использование функциональной музыки;

-Чередование высокой и низкой нагрузки на детский организм, согласно возрастным особенностям;

-Оздоровительные мероприятия, праздники, досуги;

- Создание здоровой окружающей среды.

При этом главным условием является доброжелательное отношение к детям. Если ребенок проявляет искренний интерес, занятия физкультурой доставляют ему удовольствие, и не имеет значения, в какой форме эти занятия будут проходить. Все упражнения должны выполняться в позитивном настроении воспитанников.

Методы здоровье – сберегающих технологий: фронтальные, групповые, практические познавательные, игровые, соревновательные и индивидуальные.

Взаимодействие с семьёй по вопросам защиты и укрепления здоровья детей: это стенды, в которых вся информация по вопросам здоровья, профилактике простудных заболеваний, опорно-двигательного аппарата, развития общей и мелкой моторики и т. д. Привлечение родителей к участию в массовых мероприятиях, в спортивных досугах, недели здоровья, дни открытых дверей и т. д.

Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровья:

1) Соблюдайте режим дня!

2) Существует десять золотых правил здоровье - сбережения :

3) Обращайте больше внимания на питание!

4) Больше двигайтесь!

5) Спите в прохладной комнате!

6) Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

7) Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

8) Гоните прочь уныние и хандру!

9) Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

10) Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

11) Желайте себе и окружающим только добра!

Внедрение технологий охраны здоровья в образовательный процесс является одним из наиболее разумных решений проблем, существующих в образовании.

Вывод: здоровье – сберегающие технологии можно считать одной из самых перспективных систем. Их применение в работе повысит эффективность образовательного процесса и сформирует ценностную ориентацию воспитателей и родителей для поддержания здорового и гармоничного развития воспитанников. Помните, что здоровье - это дар, и его не следует растрачивать впустую, а нужно сохранять и укреплять с раннего возраста.

Список использованной литературы:

1. Ахутина Т. В. Здоровье - сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.

2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М. : ВАКО, 2007.

3. Сивцова А. М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

4. Смирнов Н. К. “Здоровье - сберегающие образовательные технологии в работе педагога”

5. Журнал «Актуальные исследования» #22 (101), июнь '22 Рубрика «Образование, педагогика».