

Внедрение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс детского сада

**Методист отдела образования
Корнева Т.В.**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы», - говорил В.А. Сухомлинский.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов», - согласно Всемирной организации здравоохранения.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей от первого к последнему году воспитания. Поэтому именно на данном этапе необходим тщательный и комплексный анализ эффективности разнообразных форм организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

Факторы, укрепляющие здоровье (по мнению педагогических работников):

- 12% занятия физическими упражнениями;
- 22% полноценное и качественное питание;
- 24% оптимальная организация рабочего дня;
- 26% прогулки на свежем воздухе;
- 56% полноценный сон.

В концепции построения воспитательной среды речь идет об образовании, которое формирует здоровье ребенка. Это возможно только при создании благоприятной среды для поддержания личностного развития каждого воспитанника.

Здоровьесберегающие технологии - целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер, которые осуществляются в процессе взаимодействия: ребенка и педагога, ребенка и родителя, ребенка и медицинского работника.

Цели здоровьесбережения:

- Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ;
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Регулярно в своей педагогической практике педагоги используют следующие технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика;
- Динамические паузы;
- Подвижные и спортивные игры;
- Релаксация;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика бодрящая.

В дошкольных учреждениях сложилась особая система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников:

1. Профилактика:

- Точечный массаж по методу Уманской,

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий,
- Комплексы по профилактике плоскостопия,
- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек,
- Дыхательная гимнастика,
- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин),
- Прогулки + динамический час,

2. Закаливание:

- Сон без маек,
- Ходьба босиком,
- Чистка зубов и полоскание полости рта,
- Обширное умывание,
- Рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями),
- Оптимальный двигательный режим.

3. Коррекция:

- Упражнения на коррекцию плоскостопия,
- Технология музыкального воздействия,
- Сказкотерапия,
- Артикуляционная гимнастика.

3. Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ:

Особое внимание в режиме дня в дошкольных учреждениях уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому соблюдается:

- Чёткая организация теплового и воздушного режима помещения,
- Рациональная неперегревающая одежда детей,
- Соблюдение режима прогулок во все времена года,
- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Считаю, что созданная система работы в дошкольных учреждениях Красненского района по здоровьесбережению позволяет качественно решать задачи по развитию физически развитой, социально-активной, творческой личности. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.