

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

*Желтобрюхова О.И.,  
Клименко Н.А., воспитатели  
МБДОУ «Ровеньский детский сад №3  
комбинированного вида Белгородской области»*

Очень важным периодом, в процессе формирования личности человека является дошкольный возраст. В этот период интенсивнее всего развиваются многие способности, формируются нравственные качества, складываются основные черты характера. Так же в данном возрастном периоде формируется и укрепляется основа здоровья и развития физических качеств, необходимых для наилучшего участия ребёнка в различных формах двигательной активности, что, играет важную роль условия в формировании и развития психических качеств и интеллектуальных способностей дошкольника. Поэтому, использование в работе дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий, может повысить эффективность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у родителей ценностные приоритеты, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

В настоящее время очень актуальна проблема здоровья дошкольников. Чтобы не болеть и быть здоровым, нужно овладеть умением его сохранить и укрепить. Этому умению и должно уделяться как можно больше внимания в детских садах. Нужно помнить о том, что именно в дошкольном возрасте наиболее благоприятное время для привития правильных привычек. Сложившиеся привычки, в совокупности с обучением и воспитанием дошкольников здоровьесберегающим технологиям, приведут к сохранению и укреплению здоровья, к положительным результатам.

Здоровьесберегающие технологии – это система профилактических оздоровительных и коррекционных мероприятий.

В нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения воспитанников в режиме здоровьесбережения и здоровьесбережения; процесс, построенный на основе обеспечения социального, физического и психического благополучия детей. Наиболее важные условия организации педагогического процесса – это здоровьесбережение и здоровьесбережение.

К основным разделам оздоровительной деятельности относятся:

- создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; и организация санитарно-эпидемиологического режима;
- обеспечение психологической безопасности воспитанников во время пребывания их в детском саду; организация здорового и сбалансированного питания;
- физическое воспитание детей и организация лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками. [4]

Для организации плодотворной работы по здоровьесбережению нужно следующее:

## 1. Привитие дошкольникам элементарных приёмов здорового образа жизни.

- Воспитание у детей гигиенических навыков.
- Умение оказывать первую помощь (при ушибах и ссадинах).
- Оздоровительная гимнастика.
- Игры – релаксации.
- Разнообразные виды массажа.
- Динамические паузы в течение занятий.
- Использование музыки для релаксации.
- Непосредственно организованная деятельность по оздоровительной физической культуре.
- Дыхательная гимнастика.

## 2. Работа с семьей.

- Пропаганда здорового образа жизни.
- Информационные стенды.
- Индивидуальные беседы.
- Круглые столы на родительских собраниях.
- Размещение буклетов.
- Папки - передвижки.
- Организация совместных мероприятий.

## 3. Работа с педагогическим коллективом.

- Мастер - классы.
- Педагогические советы.
- Открытые занятия по здоровьесбережению.
- Выступления.
- Посещение методических объединений, освещающих проблемы оздоровления.

## 4. Создание пространственно - развивающей среды.

- Сооружение необычного инвентаря для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- Создание картотек.
- Разработка специальных оздоровительных комплексов и мероприятий. [3]

Важным условием для благоприятного развития детей, является целенаправленная работа по развитию положительной эмоциональной атмосферы и отзывчивости детей, чтобы каждый воспитанник в соответствие со своими наклонностями и интересами освоил опыт продуктивной творческой деятельности, по культурно-физическому воспитанию детей, закладыванию фундамента здорового образа жизни. Поэтому, главным направлением работы нашего детского сада, стало становление и укрепление физического и психического здоровья детей. Эта работа является результативной и проводится в определенной последовательности:

- воспитание устойчивого интереса к физкультурным мероприятиям, через упражнения и игры;
- развитие быстроты, выносливости, смелости, ловкости, силы;

- формирование хорошего самочувствия и активности всех детей, развитие физических возможностей;
- проведение физкультурного занятия на свежем воздухе;
- в течение круглого года проводится работа по закаливанию: водные солнечные и воздушные ванны, босохождение;
- витаминизация питания;
- строгое осуществление медико-педагогического контроля за организацией двигательной активности у воспитанников, правильной осанки, координации движений.

Задачи по физическому воспитанию осуществляются в разных формах работы:

- диагностирование уровня физического развития;
- система работы по профилактике и оздоровлению детей;
- непосредственно образовательная деятельность по физической культуре;
- утренняя гимнастика;
- игры и массовые мероприятия на свежем воздухе;
- закаливающие процедуры;
- развлечения, спортивные праздники, досуги;
- коллективная работа педагогов и семьи по воспитанию здорового ребёнка.

Одно из важнейших условий воспитания здорового ребёнка – это проведение физкультурных занятий. В ходе занятий ведётся систематическая работа по физическому воспитанию, она включает в себя ежедневную утреннюю гимнастику, занятия на свежем воздухе, тематические физкультурные занятия, спортивные праздники, досуги и развлечения, которые помогают решению задач оздоровления детей.

Обучение воспитанников на занятиях проходит в игровой форме, с музыкальным сопровождением, это позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению уровня детской заинтересованности физической культурой. Решая задачи, поставленные физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, опора идёт на принцип единства взаимодействия между: родителями→детьми→педагогами.

Очень большое внимание уделяется закаливающим процедурам, так как закаливание организма ребёнка повышает его устойчивость к воздействию многих неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся в течение всего года с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Осуществляется разграниченный отбор видов закаливания:

- дыхательная гимнастика;
- хождения по «дорожкам здоровья»;
- оздоровительный бег;
- упражнения после сна (в постели);

- солнечные и воздушные ванны.

Непременным условием гармоничного роста детского организма, его физического и нервно-психического развития значится организация рационального питания детей. Этому вопросу в нашем детском саду уделяется особое внимание. В дошкольном учреждении имеется вся необходимая документация по питанию, она ведётся по форме и заполняется своевременно. Рацион питания дошкольников находится под контролем медицинской сестры, она ежедневно ведёт учёт калорийности продуктов, следит за соблюдением норм питания. Исследование состояния питания детей в детском саду выявило, что натуральные и необходимые нормы питания соблюдаются, калорийность соответствует необходимой норме.

С целью реализации данной программы, в дошкольном учреждении созданы необходимая обстановка для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. [1]

На территории детского сада находится спортивная площадка, спортивный зал, они оснащены стандартным и оригинальным спортивным инвентарем, необходимым для комплексного физического развития детей. Ещё в каждой возрастной группе есть уголки двигательной активности, которые также оснащены, согласно возрасту, всем необходимым оборудованием и спортивным инвентарем.

Во все виды деятельности детей включаются игры, упражнения, которые способствуют укреплению здоровья воспитанников. Организованная деятельность проходит в свободном ритме, без принуждения. Дети, которые не хотят выполнять упражнения, просто смотрят или выполняют частично. Объём и темп зависят от возрастных особенностей детей, состояния на данный момент времени.

Главными целями организации здоровьесберегающих упражнений являются:

- Профилактика простудных заболеваний.

Для профилактики простудных заболеваний рекомендуем регулярно использовать массаж кистей рук и ног, ушей, дыхательную гимнастику. Ещё для предупреждения простудных заболеваний практикуем употребление фитонцидов, поливитаминов «Ревит».

- Регулярное осуществление закаливающих процедур.

Дети ежедневно выполняют гимнастику после дневного сна, с элементами босохождения в сочетании с воздушными ваннами. Ещё проводится профилактика нарушения осанки и плоскостопия. [2]

В зимний период времени дошкольники катаются на санках, играют в снежные баррикады, летом играют с мячом, принимают солнечные ванны, что является очень важным фактором оздоровления. Весь год на свежем воздухе (за исключением дождей и сильных морозов) организуем оздоровительный бег. Потому что бег на свежем воздухе способствует улучшению кровообращения, стимулирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также хорошо помогает для снятия эмоционального напряжения.

Основные элементы здорового начала – это покой и движение – они должны правильно сочетаться в ходе режимных моментов в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Поэтому важным элементом стало создание в группах уголков уединения. В этих уголках дети могут «позвонить или написать смс» маме или папе по телефону, посмотреть картинки, просто посидеть или полежать на мягких подушечках, ковриках. Ведь и психологическое здоровье детей не менее важно, чем и физическое.

Во взаимодействии детского сада и семьи широко используются: консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы. Родители учатся видеть сложный и многогранный процесс воспитания ребенка. На спортивных праздниках и досугах получают вместе с детьми положительные эмоции, благоприятный настрой. Проводится, традиционно, «Неделя Здоровья», где принимают дети участие в «Веселых стартах», демонстрируя уровень своего физического развития, заряжаются положительными эмоциями от своих достижений. Конечно, детям особенно нравится, когда в празднике участвуют их мамы и папы. Эти праздники имеют своё название: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Семейные старты».

Много используется информации в уголках для родителей в папках – передвижках. Проводимая работа по физкультурно – оздоровительной направленности, позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детей в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Ещё для родителей проводятся «Дни открытых дверей», когда они могут побывать на любом мероприятии.

Созданная система в нашем детском саду, позволяет решить задачи физически развитой, творческой личности. У большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью, стремление к увеличению двигательной активности. Воспитанники показывают хороший уровень развития физических качеств: силы, быстроты, ловкости и выносливости

#### Список литературы

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века [Текст]/Ю.Е. Антонов – М., Аркти, 2001. – 230 с.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально ориентированный подход [Текст]/Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000, № 2. – с. 4-6
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников [Текст]/И.М. Новикова – М., Мозаика-Синтез, 2010. – 145 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст]/Л.Д. Назаренко — М., 2002. — 240 с.