

Пищик Валентина Вячеславовна

Еникеева Татьяна Владимировна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы

"Школа № 1359 имени авиаконструктора М.Л. Миля"

ЗДОРОВЬЕ–СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Одной из главных целей здоровьесберегающей технологии – является обеспечение высокого уровня здоровья каждому дошкольнику и школьнику. Это реализуется через обеспечение ребенку необходимого багажа умений, знаний, навыков, которые в дальнейшем обуславливают здоровый образ жизни, обеспечив фундамент для культуры здоровья.

В ходе своей деятельности педагог сталкивается со множеством задач, результатом решения которых является достижение вышеупомянутой цели. В обязанности воспитателей и учителей входит обучение детей культуре здоровья, в частности как следует ухаживать за своим телом, а именно разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

В список задач здоровьесберегающих технологий входит следующее:

- усилия родителей и педагогического коллектива должны быть объединены для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- обучение детей как вести себя безопасно, находясь в условиях образовательного учреждения и за его пределами (окружающий мир);

– проведение физкультурно-оздоровительной работы между ДОУ и школой для обеспечения преемственности.

Существуют 4 основные группы здоровьесберегающих технологий.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

– динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

- спортивные и подвижные игры;
- релаксация;
- тренажеры, контрастная дорожка.

Технологии обучения ЗОЖ:

- проблемно-игровые (иглотерапия);
- коммуникативные игры;
- физкультурные занятия;
- гимнастика после сна;
- точечный массаж;
- бассейн;
- спортивные праздники, развлечения;
- СМИ (ситуативные малые игры – подражательная ролевая имитационная игра);

- день здоровья.

Технологии музыкального воздействия:

- музыкотерапия;
- сказкотерапия.

Технология коррекции поведения:

- кинезиология;
- технология воздействия цветом;
- технологии коррекции речи;

- фонетическая ритмика;
- артикуляционная гимнастика;
- психогимнастика;
- су-джок терапия.

Основная цель педагога — это беречь здоровье детей, а также воспитание его культуры.

Безусловно, он сам должен быть здоровым человеком, обладать валеологическими знаниями, работать в комфортных условиях, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Педагог должен составить план по самокоррекции саморазвитию, и как следствие начать их осуществлять.

Для реализации обогащенного физического развития и оздоровления детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе детского сада должен быть оборудован "Уголок здоровья". Там необходимо поместить традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

- "сухой аквариум". Благодаря его использованию снимается напряжение и усталость, расслабляются мышцы плечевого пояса;
- пробковый коврик. В ходе ходьбы по такому коврику осуществляется массаж стоп ног;
- вертушки, султанчики. Тренируют развитие речевого дыхания, чтобы стимулировать работу легких, увеличивать их объем;
- массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма;
- коврики и веревки с узелками. Необходимы для массажа ступней ног, который в свою очередь способствует развитию координации движений.

Педагог должен проводить оздоровительную гимнастику с детьми ежедневно после сна, босиком под музыку.

В оздоровительные режимы группы должен входить спектр медико-восстановительных методик:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

В результате здоровьесберегающих мероприятий у ребенка формируется мотивация на ведение здорового образа жизни, полноценное развитие.

Здоровьесберегающие технологии, применяемые в работе с родителями включают в себя:

- консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;
- также ответить на все эти вопросы можно на родительских собраниях;
- оформления папок-передвижек;
- личный пример педагога;
- нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы;
- анкетирование;
- совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно

закаливать ребенка?;

- дни открытых дверей;
- обучение родителей методам оздоровливания детей (практикумы, тренинги);
- выпуск газеты ДООУ и т.д.

Создание условий здоровьесберегающего воспитания дошкольников направлено на следующие мероприятия:

- организация деятельности детей в игровой форме;
- организация культуротворчества дошкольников;
- построение педагогического процесса в образе модели культуры;
- снабжение деятельности детей игрушками, оборудованием, играми, пособиями.

Все вышеперечисленные меры должны проводиться комплексно, в течение всего дня. Включаться в данный процесс должны как педагоги, так и медицинские работники, в частности: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель-дефектолог, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители – главные воспитатели ребенка. От организации режима дня ребенка и времени, уделенного родителями здоровью ребенка, зависит его настроение и психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, должен поддерживаться родителями дома, закрепляться ежедневными мероприятиями, в противном случае информация, полученная ребенком, будет для него тягостной и лишней.

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей комплексных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качественной оценкой этих приемов и методов, сколько грамотное использование их в разрезе общей системы, направленной на благо здоровья детей и педагогов. Также она отвечает единству

целей и задач. Помните, что хаотичный набор мероприятий, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет в итоге качественной технологии, в том числе и здоровьесберегающей!

Десять золотых правил здоровьесбережения:

Соблюдайте выработанный режим дня!

Уделяйте больше внимания качественному питанию!

Движение-это жизнь!

Спите в хорошо проветренном помещении!

Не копите в себе гнев, трансформируйте его с помощью положительных воспоминаний, общения с приятными для вас людьми, музыки, книг, просмотра любимых передач или фильмов и т д!

Не забывайте об интеллектуальной деятельности!

Почаще улыбайтесь и гоните от себя хандру!

Будьте внимательны к сигналам своего организма!

Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!