Здоровьесбержение детей в ДО.

Здоровьесбережение в дошкольном образовании –  это технологии, которые в первую очередь направлены на решение одной из самой главной задачи современного дошкольного образования, а именно задачи сохранения, поддержания,  укрепления и обогащения здоровья всех участников педагогического процесса в детском саду.

Главная цель, которую ставит перед собой коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения - это сохранение, укрепление и обогащение здоровья детей, улучшение их двигательной активности  с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

В нашей дошкольной образовательной организации разработана технология здоровьесбережения для детей дошкольного возраста. Главными задачами которой  являются:

1. Укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Сотрудничество конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду  мы относим:

- организацию санитарного режима и создание гигиенических условий для детей;

-  организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологического комфорта и безопасности детей во время пребывания их в нашем детском саду;

- организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками.

Чтобы здоровьесберегающие технологии были успешно воплощены в жизнь, необходимо обучить детей  элементарным моментам здорового образа жизни, используя в своей работе оздоровительную гимнастику, различные  игры-релаксации, разные виды массажа, короткие физкультминутки во время занятий, специально подготовленные занятия оздоровительной физкультуры, упражнения для глаз, массовые оздоровительные мероприятия, также прививать детям гигиенические навыки.

Так же при реализации здоровьесберегающих технологий большую роль играет работа с семьей. Для сотрудничества с родителями, для  формирования здорового образа жизни у их детей нами разработана и уже прекрасно реализуется комплекс мероприятий, к которым можно отнести:  родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, беседы, нетрадиционные формы работы с родителями.

Типы здоровьесберегающих технологий, используемые  в нашей  дошкольной организации.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих направлениях:

         - Медико-профилактическая технология.

Профилактическая деятельность обеспечивает сохранение, обогащение  и укрепление здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи данной деятельности:

- организация и контролируемость сбалансированного питания детей, их физического развития, закаливания;

- проведения мониторинга здоровья детей, а также разработка рекомендаций по укреплению детского здоровья;

- организация контроля в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов.

- организация профилактических мер.

- организация среды здоровьесбережения в дошкольной образовательном учреждении.

         Технологии просвещения родителей.

Безусловно, важно насколько правильно организован режим дня ребенка, какое внимание родители уделяют здоровью своего ребенка. Ведь от этого зависит его настроение, состояние эмоционального и психологического комфорта. Если здоровый образ жизни ребенка, к которому его учат в детском саду, находит поддержку и дома, то он закрепляется в сознании ребенка. В противоположном случае, когда ребенок дома не получает необходимого понимания и поддержки, то полученная информация в дошкольном учреждении будет лишней и неинтересной для ребенка.

Технологии обеспечения психологического комфорта ребенка.

Задача данной деятельности – обеспечение психологического комфорта и позитивного психологического благополучия ребенка в процессе общения со  взрослыми и сверстниками в детском саду; обеспечение социально-эмоционального комфорта ребенка дошкольного возраста, ведь эмоциональное настроение, психологический комфорт, бодрое настроение ребенка является важным составляющим его здоровья.

Физкультурно-оздоровительная работа направлена на физическое развитие  ребенка, также на укрепление его здоровья.

Задачи физкультурно-оздоровительной работы:

- развитие физических качеств детей-дошкольников;

-профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;

- воспитание привычки физической активности;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;

- оздоровление детского организма средствами закаливания.

 Физкультурно-оздоровительная работа  осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому развитию, а также педагогами - в форме различных  физкультминуток, гимнастик.

- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание культуры здоровья дошкольников. Задача это деятельности сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и жизни, приумножение знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Образовательная работа предполагает проведение бесед и игровых  занятий  с дошкольниками о том, как необходимо соблюдать режим дня, о важности гигиенических процедур, о здоровье и способах его укрепления, о функционировании детского организма и правилах заботы о нем.  Дети приобретают необходимые навыки здорового образа жизни и культуры, знания о безопасном  поведении  и разумных действий в сложных ситуациях.

Главным направлением в деятельности каждого образовательного дошкольного учреждения должна стать подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий.

Виды оздоровительной деятельности в нашей дошкольной организации.

В нашей образовательной дошкольной организации ежедневно в группах  всех возрастов предусмотрено несколько форм физического развития детей, что позволяет обеспечить необходимое  двигательное развитие детей в течение всего дня, и способствует укреплению здоровья детей в целом.

Большое  внимание в режиме дня мы стараемся уделять проведению закаливающих процедур, которыеспособствуют общему укреплению здоровья и профилактики заболеваний. Закаливающие процедуры очень важная составная часть физической культуры, содействует созданию  привычек здорового образа жизни. Используемые нами комплексы закаливаний предусматривают различные методы и формы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья ребенка.

 При работе с детьми мы обязательно руководствуемся основными принципами закаливания:

- Осуществлять закаливание при условии, что ребёнок абсолютно здоров;

- Обязательно учитывать индивидуальные особенности организма ребёнка, его возраста и просто чувствительности к данным процедурам;

- Не проводить закаливающие процедуры, если у ребёнка присутствуют  какие-либо отрицательные эмоции, например, страх, плач или даже  беспокойство;

- Интенсивно проводить закаливающие мероприятия, увеличивая последовательно и  постепенно, с увеличением времени проведения закаливания;

- Проводить закаливающие процедуры постоянно  и систематично.

Еще одной из самых эффективных закаливающих моментов в режиме дня является прогулка. Чтобы прогулка давала нужный положительный эффект, педагогами нашего дошкольного учреждения часто меняется поочередность видов деятельности детей, это часто зависит от характера предыдущего занятия, а так же погодных условий. Прогулка на свежем воздухе начинается с легкой пробежки или с какой-нибудь подвижной игры  в холодное время года, а так же после таких занятия, на котором дети сидели в однообразной позе. А в тёплое время года или после активно-двигательных, физкультурных и музыкальных занятий прогулка начинается с наблюдения за природой, спокойных игр.

Прогулка – неоспоримо очень важный момент в режиме дня ребенка, ведь именно во время прогулки дети в полной степени реализовывают свои двигательные потребности. Самой подходящей формой для реализации двигательных потребностей служат:

Подвижная игра играет важную роль в развитии детей дошкольного возраста. Различные физические упражнения на улице так же необходимы для ребёнка дошкольного возраста. Так как это все способствует совершенствованию и закреплению  двигательных навыков и умений и способностей  ребенка, дает возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для ребенка для приобретения им жизненного опыта.

Помимо всего, разнообразные игровые действия развивают реакцию, быстроту, координацию движений, ловкость  и достаточно благоприятно влияют на психологическое здоровье детей.

Очень велика потребность ребенка дошкольного возраста в движениях, но не стоит забывать о том, что еще неокрепший детский организм еще очень чувствителен  не только к недостатку, но и к переизбытку двигательной активности. Поэтому при выборе разнообразных подвижных игр и игровых упражнений педагоги нашего детского сада  стараются соблюдать режим двигательной деятельности, регулировать допустимую нагрузку двигательной активности. Иногда следует изменять игровую ситуацию, увеличивая, также часто уменьшая количество повторений упражнений.

Помимо разнообразных подвижных игр, в нашем дошкольном учреждении мы широко используем упражнения с  основными видами движений, такие как:  прыжки на месте, бег и ходьба, бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной плоскости.

Физические упражнения проводимые на свежем воздухе всегда способствуют укреплению детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных механизмов. В нашей дошкольной образовательной организация на каждые две недели имеются несколько комплексов физических упражнений на  свежем воздухе:  для хорошей погоды, на случай дождливой и пасмурной погоды, на случай  ветреной погоды.

 В нашем детском саду особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся  развитию двигательной активности и физической культуры на физкультурных занятиях. Безусловно, в группах  разных возрастных периодов физкультурные занятия имеют абсолютно разную направленность:

- детей младшего возраста учат, прежде всего ориентироваться в пространстве, а так же  приёмам элементарной страховки;

 -  в среднем возрасте – уже развивают физические качества, и прежде всего, силу и выносливость;

- в старших группах – развивают потребность в движении, формируют двигательные способности и самостоятельность.

В связи с этим в нашем детском саду появилась потребность использовать разнообразные варианты проведения физкультурных занятий: традиционные занятия; занятия, которые состоят из комплекса подвижных игр большой, средней и малой интенсивности; спортивные соревновании.

Еще одним из наиболее важных  моментов укрепления, оздоровления  и обогащения организма ребенка дошкольного возраста, а также развития двигательного режима ребёнка является утренняя гимнастика.

Давно известен тот факт, что ежедневно выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых навыков, так же  вырабатывается полезная привычка начинать день с утренней разминки. Утренняя гимнастика укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, благоприятно влияет на обмен веществ, помогает развитию правильной осанки. Еще в нашем саду предлагаются различные упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки, чтоб в свою очередь помогает предупредить возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10минут на воздухе или в помещении в зависимости от погодных условий. В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми.

На занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания, с целью предупреждения утомления в нашем  детском саду проводятся физкультминутки.

Физкультминутки развивают моторику, способствуют укреплению нервных процессов, развивают внимание и память, реакцию и создают положительное эмоциональное настроение, повышают общий тонус.

Физкультминутки проводятся на усмотрение воспитателей и по мере необходимости во время таких занятий как: занятия по развитию речи, формированию элементарных математических представлений. Продолжительность физкультминуток составляет 3-5 минут.

Дыхательная гимнастика. Здоровье человека, его физическая и умственная деятельность во многом зависит от правильного дыхания. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний органов дыхания.

Медицинский факт, что детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё достаточно слабы, поэтому необходим специальный комплекс упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, можно отнести упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся медленно, следя за вдохом и выдохом и паузой после выдоха.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашем дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна. Она необходима для того, чтобы поднять мышечный тонус, улучшить настроение детей,  а также гимнастика в постели  способствует профилактике нарушений осанки.

- Гимнастика игрового характера. Состоит из нескольких упражнений, когда дети подражают движениям птиц, животных, растений

- Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются и еще в положении лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют несколько простых упражнений общеразвивающего характера. Упражнения могут выполняться из разных положений: лёжа на животе, на боку или сидя на кровати. После выполнения упражнений дети встают и могут   выполнить в разном темпе несколько движений, это может быть: ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег.

Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно необходимая привычка. Вот почему детский сад и семья ребенка-дошкольника обязаны заложить основные понятия здорового образа жизни, используя различные методы в своей работе. Мы считаем, что созданная в нашем  детском саду система по здоровьесбережению позволяет наиболее качественно решать задачи развития физически развитой, творческой личности. Направленность на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, воспитание у детей чувства ответственности за порученное им дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему собственному здоровью и использованию доступных материалов для его укрепления, стремления к расширению двигательной активности. Наши дети показывают достаточно высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных способностей человека, таких как: силы, гибкости, быстроты, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.