

"Здоровьесберегающие технологии в практике ДОУ"



Под здоровьесберегающими образовательными технологиями

понимают систему мер по охране и укреплению здоровья, формированию культуры здоровья учащихся в учебно-воспитательном процессе, учитывающую специфику данного процесса, важнейшие характеристики образовательной среды и особенности школьников.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют

разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Этот комплекс имеет название «здоровьесберегающие технологии».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Давайте разберем понятия: «технология» и «здоровьесберегающие технологии»

«Здоровье» - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

«Технология» - это совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата.

«Здоровьесберегающие технологии» в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий

✚ Медико-профилактические:

Технологии обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

- Организация мониторинга здоровья дошкольников
- Организация профилактических мероприятий в детском саду
- Организация и контроль питания детей
- Закаливание и физическое развитие дошкольников
- Организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН
- Организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Физкультурно-оздоровительные:

Технологии, направленные на развитие физических качеств и двигательной активности детей, приобщение детей к здоровому образу жизни.

- Утренняя гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Динамическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Динамическая пауза
- Массаж и самомассаж
- Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- Двигательные оздоровительные физминутки
- Самостоятельная двигательная деятельность детей
- Валеологическое развитие
- Подвижные и спортивные игры
- Физическая культура

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- Технологии, обеспечивающие эмоциональный комфорт и хорошее психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и дома
- Технология психолого-педагогического сопровождения развития ребенка (психогимнастика, песочная терапия)

Здоровьесбережение педагогов ДОУ

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребностей здорового образа жизни

Валеологическое просвещение родителей

- Папки-передвижки
- Круглые столы по вопросам
- Беседы
- Нетрадиционные формы работы с родителями
- Личный пример педагога

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж

Профилактика плоскостопия