

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

В РАБОТЕ

С ДОШКОЛЬНИКАМИ»



Подготовил
воспитатель
высшей категории
Коновалова Т.В.

2024 год

«Здоровье — это драгоценность (и при этом единственная) ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»

М. Монтель.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.



Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе детских садов здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии - это:



Организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;



Качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса;



Технологическая база здоровьесберегающей педагогики

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;

3. Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Классификация здоровьесберегающих технологий

Стимулирование и сохранение здоровья

- Пальчиковая гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика
- Артикуляционная гимнастика
- Динамические паузы
- Релаксация
- Двигательная терапия
- Песочная терапия.

Обучение здоровому и правильному образу жизни-

- Физкультурные занятия
- Занятия по ОБЖ
- Игротренинги
- Игротерапия
- Беседы

Медицинское обеспечение воспитательно-образовательного процесса осуществляется в соответствии с годовым планом деятельности учреждения, который включает в себя следующие направления:

- оздоровительное;
- профилактическое;
- санитарно-просветительское.

Вышеперечисленные здоровьесберегающие технологии хорошо подходят для использования с воспитанниками младшего возраста, поэтому, применяя их систематически, педагог добился высоких результатов по сохранению и укреплению здоровья детей.

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий по оздоровлению воспитанников выстраивается в соответствии с циклограммой:

Содержание работы	Периодичность выполнения
Утренняя гимнастика	ежедневно
Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю
Использование приёмов релаксации в группе: минуты тишины, музыкальные паузы	Ежедневно Несколько раз в день
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Гимнастика после сна	Ежедневно
Гимнастика для глаз	Во время НОД на физминутках
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после дневного сна
Полоскание рта после еды	ежедневно
НОД по ОБЖ	1 раз в месяц со ср. гр.
Чесночные бусы для детей	В течение дня (с октября по апрель), ежедневно
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно
Прогулки на свежем воздухе	ежедневно
Умывание прохладной водой	ежедневно
Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	ежедневно

Таким образом, анализ данных показывает, что системное применение педагогом здоровьесберегающих технологий, оказывает положительное воздействие на здоровье воспитанников, улучшает общее физическое развитие детей дошкольного возраста.