Приобщение детей дошкольного возраста к ценностям здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий

Воспитатель

МКДОУ детский сад «Улыбка»

Шкреба Галина Васильевна

Дошкольный возраст – особенно важный и ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма.

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- психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становиться все меньше.

Высок процент физиологической незрелости ( более 60%), которая становится причиной роста функциональных ( до70%) и хронических ( до 50%) заболеваний.

Более 20% детей имеют дефицит массы тела, более 15% - ожирения.

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды, а также ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека.

Поэтому самой актуальной проблемой на сегодняшней день укрепление здоровья детей, *В.А.Сухомлинский писал « Я не боюсь еще и еще раз повторить забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя»*

Здоровье рассматривается, как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Все выше изложенное позволило сделать мне вывод о необходимости целенаправленной, систематической, спланированной работе на сохранение и укрепления здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Постановку задачи здоровьесбережения в образовательном процессе ДОУ рассматриваю в двух вариантах – задачи минимум и задачи оптимум.

Задача – минимум отвечает фундаментальному принципу медицины и педагогике « Не навреди» и заключается в обеспечении таких условий обучения, воспитания и развития, которые не оказывают негативного воздействия на здоровье субъектов образовательного процесса.

Задача – оптимум: обеспечить выпускнику ДОУ высокий уровень реального здоровья, сформировать культуру здоровья, тогда учеба в школе будет успешной и доставлять ребенку радость.

Основным результатом здоровьетворящего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесии и жизненных сил.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «Здоровье сберегающиетехнологии»

Для успешного выполнения многочисленных оздоровительных и воспитательных задач в работе с детьми использую, различные формы и методы закаливания.

Система закаливания, кроме традиционных мероприятий ( прогулки и прием на свежем воздухе), включает следующее: ходьба в спальне до и после сна по солевым дорожкам, по ребристой поверхности, используя нестандартное оборудование, обливание рук холодной водой, обширное умывание, прием воздушных ванн до сна и после, дыхательная гимнастика, ходьба по группе босиком.

Прогулки на улице с детьми провожу максимально эффективно.

Ведь для ребенка совсем не важно, зима на улице или лето, светит солнце или моросит дождик. На прогулке кроме традиционных, как подвижные игры, использую игры-беседы, наблюдения, которые помогают ребенку не только познавательно провести время на прогулке, но научиться запомнить большой объем информации, внимательно слушать, выражать чувства и делиться своими мыслями.

Мероприятия по закаливанию и снижению заболеваемости зависят от сезона и температурного режима.

В осенний и весенний период, когда происходит обострение простудных заболеваний, использую ароматизацию помещений (чесночные букетики)

Обязательным элементом здоровьесберегающей организации является утренняя гимнастика . Комплекс утренний гимнастики подбираю с учетом двигательных умений и навыков детей. Использую музыкальное сопровождение, чтобы детям помочь эмоционально и физически раскрепоститься.

Оздоровительные минутки или как мы традиционно называем их физкультминутки, могут включать дыхательную гимнастику в игровой форме, гимнастику для глаз.

Динамические паузы применяю во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей.

Широко используется проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

Особое внимание обращаю на эмоционально – психическое состояние детей, т.к у некоторых детей есть проблемы поведенческого плана.

Поэтому провожу с детьми индивидуальную или групповую профилактику: «Минутки покоя», звуковую гимнастику, «гимнастика маленьких волшебников» ( с участием музыкального работника).Для эмоционального подъема в начале рабочего дня в детском саду звучит веселая музыка, в фойе ребятишек встречает волшебник, фея,

 веселый клоун (который скажет: «как дела?», «я рад тебя видеть» и т.п.).

Перед сном в спальни включаю музыкальное сопровождение «колыбельные песни» Это помогает ребенку успокоится, отдохнуть.

Спальную комнату использую как, комната психологической разгрузки, где ребенок может уединиться, отдохнуть от шума, побыть наедине.

В связи с тем, что у детей повышена утомляемость, даю возможность для переключения деятельности, физического раскрепощения, двигательной и эмоциональной разрядки во время физкультурных пауз – условие восстановление сил к следующему занятию, которые мы создаем, а ребенок использует.

Еще один из обязательных элементом здоровье сберегающей организации занятий остеопатическая гимнастика, которая проводится после сна в постелях каждый день. Ее отличает «техническая» простота применения.

 Игровой час (бурящая гимнастика) использую в работе с детьми ежедневно после сна. Это комплекс, состоит из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений.

 Применяю дорожки здоровья для обучения правильной ходьбе, формированию правильной походке.

Пальчиковая гимнастика ее использую в работе с детьми индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Провожу в любой удобный промежуток времени.

Особое внимание уделяю детям с речевыми проблемами.

Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движения пальцев рук, расположены очень близко.

Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь.

 В работе над стопами и кистями рук ( именно на них располагается система высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела, стимуляция которых оказывает профилактическое и развивающее действие).

При массаже стоп и рук используем вспомогательные средства – это самые простые, доступные, но в тоже эффективные массажеры: шарики, мячики, деревянные дощечки с ребристой поверхностью.

Отдельная проблема, требующая большого внимания, является организация питания.

Правильное , рациональное питание важный и постоянно действующий фактор, обеспечивающий процессы роста, развития организма, условие сохранения здоровья в любом возрасте, но особенно дошкольном. Проводим С-витаминизацию третьего блюда, используем лимоны, отвары шиповника. Дети пьют чистую воду.

Ну, а пока для меня впереди – не растерять достигнутое, а шаг за шагом двигаться вперед по дороге воспитания, развития творчества.

Убеждена, что воспитатель не должен останавливаться на достигнутом, необходимо постоянно продолжать поиски новых приемов и методов воспитания.

Только творчески работающий педагог может сформировать творческую личность, только, отдавая работе себя, можно добиться весомого успеха и ощутить в полной мере свою значимость в жизни и радости труда.