Шведова А.В., воспитатель
ГБОУ ОДОД №569 Невского района
Санкт-Петербурга

Статья

«Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками (из опыта работы воспитателя старшей группы)»

Чтобы дети выросли здоровыми, закаленными, сильными мы должны привить детям привычку к здоровому образу жизни и спорту, обучить их доступным двигательным умениям, сформировать целостное понимание здорового образа жизни, воспитать здорового ребенка.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Формирование здорового образа жизни дошкольников – главная основная, жизненно важная привычка.
Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

Воспитательно-образовательный процесс должен быть организован с учетом принципов: сохранение, укрепление и формирования здоровья. Реализация инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий необходима в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО.

Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии, используемые мною в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Для этого необходимы: профилактика болезней, укрепление здоровья, комплекс эффективных лечебно-профилактических мер на протяжении всего дошкольного возраста.

Цель используемых мною здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Поставив цель, определила следующие задачи:
-подобрать и систематизировать материал по физкультурно-здоровительной работе с детьми дошкольного возраста;
-разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми;
-разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей;

-воспитать у детей сознания того, что человек - часть природы и общества;
-установить гармонические отношения детей с живой и неживой природой;
-формировать личность ребенка;
-воспитать привычки личной гигиены;
- закаливать ребенка и его двигательную активность;

В качестве здоровьеформирующей работы использую разные формы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники.

На протяжении всего периода нахождения дошкольников в детском саду использую такие здоровьесберегающие образовательные технологии, как:
-динамические паузы – проводятся во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей; рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления;
-подвижные и спортивные игры – используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате ежедневно для всех возрастных групп; игры подбираются в соответствии с возрастом детей;
-релаксация – организуется в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей; можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы;
-гимнастика пальчиковая – делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время;
-гимнастика для глаз – используется ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста;
-гимнастика дыхательная – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы;
-динамическая гимнастика – проводится ежедневно после дневного сна по 5-10 минут;
-гимнастика корригирующая – организуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;
-физкультурные занятия – проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале;
-проблемно-игровые занятия – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня;
-коммуникативные игры – организуются 1-2 раза в неделю со старшего возраста; в них входят беседы, игры разной степени подвижности, занятия рисованием.

Использование различных форм здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен,

оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Проводимая мною работа с детьми повышает уровень знаний о деятельности организма ребенка в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.

Считаю, что главное - помочь детям выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.