

Включение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс как ключевой компонент в решении основополагающих задач современной системы образования

Описание: Данная разработка предназначена для педагогов дошкольного образования.

Своим выступлением планирую ознакомить Вас с видами здоровьесберегающих технологий.

Тему своего доклада считаю актуальной, поскольку особо остро в наше время стоит проблема оздоровления детей дошкольного возраста.

В детском саду мы сталкиваемся с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в дошкольное учреждение.

Дети испытывают «двигательный дефицит», т. е. количество движений в течение дня ниже нормы из-за чего задерживаются:

возрастное развитие быстроты, ловкости, коррекции движений, выносливости, гибкости и силы.

Большинство детей имеют излишний вес, у большинства детей нарушение осанки.

Данные исследований показывают, что за последнее время число здоровых детей дошкольного возраста постоянно уменьшается. Растет число врожденных аномалий и последствий родовых травм, увеличивается число часто болеющих детей.

Анализ сложившейся ситуации показал, что в нашей стране существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья (отсутствие культуры здоровья).

Человек не стремится взять на себя ответственность за здоровье.

Основная причина таких нарушений в физическом развитии дошкольников является неосведомленность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс.

Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей по вопросам здоровьесбережения ребенка предусматривает стенды информационного характера в каждой группе, освещающие ряд актуальных вопросов для

родителей по сохранению зрения ребенка, профилактике заболеваний дыхательных путей, развитию общей и мелкой моторики.

Формы организации здоровьесберегающей работы в доу:

- **строгое соблюдение режима дня;**
- **утренняя гимнастика:**
- **динамические паузы** (физкультминутки);
- **физкультурное занятие** - занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение;
- **подвижные и спортивные игры** - подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения;
- **сбалансированное питание;**
- **самостоятельная деятельность детей;**
- **бодрящая гимнастика, закаливание** - форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья»;
- **дыхательная гимнастика** - проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа;
- **точечный самомассаж** - проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.

Коррекционные технологии:

- **арт-терапия** - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы:
- технология музыкального воздействия - создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательной-игровой деятельности:
- **сказкотерапия**- позволяет спроектировать на сказочную ситуацию проблемы, страхи, волнующие ребенка и позволяет ребенку самому, или при помощи взрослого найти пути их преодоления;
- **технологии воздействия цветом** - правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Психоэмоциональные технологии:

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПАУЗЫ.

Это «этюды для души». Польза оздоровительных пауз снятия усталости и статического напряжения, обретения спокойствия и равновесия.

ПСИХОГИМНАСТИКА.

Психогимнастика – это этюды, упражнения и игры, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, на формирование у детей различных психических функций, на обучение элементам саморасслабления и развития умения выражать различные эмоциональные состояния.

РЕЛАКСАЦИЯ.

Упражнения, направленные на снятие физического и психического напряжения, создание позитивного эмоционального настроя. В конце занятия.

ЛОБНО-ЗАТЫЛОЧНАЯ КОРРЕКЦИЯ.

Прием, используется для концентрации внимания, развития механизмов памяти и снятия стрессов. Начало и конец занятия.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей.

Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.