Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

Здоровье человека всегда будет актуальной темой. Его невозможно удержать лекарствами. Есть более действенное средство - движение. Физические упражнения непременно должны войти в образ жизни каждого человека, который думает о том, что нужно сохранять на всю жизнь работоспособность, здоровье и полноценную жизнь.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки.

Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей;

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.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

Спортивные и подвижные игры;

Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

Физкультурные занятия;

Гимнастика после сна;

Точечный массаж;

Бассейн;

Спортивные праздники, развлечения;

День здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия.

Музыкотерапия;

Сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения.

Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);

мимические разминки;

пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);

дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);

точечный массаж;

упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Дополнительно используются методы закаливания:

Умывание водой после дневного сна;

Полоскание рта и полоскание горла отварами трав (ромашка, шалфей, календула), которые обладают антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, либо раствором морской соли. Проводиться должно ежедневно после обеда, в течение 2 недель поочередно;

Хождение босиком вместе с воздушными ваннами может проводиться на физкультурных занятия и после дневного сна.

В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.