

Государственное бюджетное дошкольное учреждение детский сад
№11 с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Невского района города Санкт-
Петербург

***«Использование здоровьесберегающих
технологий в приобщении детей
раннего возраста к ЗОЖ»***

Составила Халанская И.Г.

Актуальность данной темы

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее время количество абсолютно здоровых детей в России снизилось с 23% до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания с 16% до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее 2-х заболеваний в год. Примерно 20-27% детей относятся к категории часто и длительно болеющих.

В связи с этим перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.

Актуальность данной темы

Федеральные государственные стандарты к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создании оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Цель: сформировать осознанную установку у детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к своему здоровью.

Задачи:

- обеспечить активную позицию детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни
- развивать у дошкольников физические качества, инициативность, самостоятельность, ответственность
- организовывать социально-деловое и психолого-педагогическое партнерство педагогов, детей и родителей, направленное на физическое развитие
- совершенствовать личную профессиональную компетентность в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании здоровья. Именно в период до 7 лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очевидна значимость формирования у детей знаний и практических навыков **здорового образа жизни**. Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность людей, направленная на сохранение и улучшение собственного здоровья.

Приобщение детей к здоровому образу жизни предполагает использование эффективных педагогических технологий.

Основные составляющие здорового образа жизни:

**Оптимальный
режим дня**

**Рациональное
сбалансированное
питание**

**Личная
гигиена**

**Закаливающие
процедуры**

**Превалирование
положительных
эмоций**

Виды здоровьесберегающих технологий:

Технологии
сохранения и
стимулирования
здоровья

Технологии
обучения ЗОЖ

Коррекционные
технологии

Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

- ✓ **Динамические паузы/физминутки, включающие в себя: пальчиковые, дыхательные, артикуляционные и гимнастики для глаз.**
- ✓ **Спортивные и подвижные игры**
- ✓ **Тренажеры и контрастная дорожка**

Технологии обучения ЗОЖ:

- ✓ Физкультурные занятия
- ✓ Гимнастика после сна
- ✓ Точечный массаж
- ✓ Бассейн
- ✓ Спортивные праздники, развлечения
- ✓ Дни здоровья
- ✓ Ролевая имитационная игра

Коррекционные технологии:

- ✓ Технологии музыкального воздействия
- ✓ Арт-терапия
- ✓ Сказкотерапия
- ✓ Технологии воздействия цветом
- ✓ Психогимнастика

Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- ✓ Условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудованный тренажерный уголок и спортивный зал, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием, необходимым для комплексного развития ребенка
- ✓ В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, оснащенные согласно возрасту всем необходимым оборудованием
- ✓ Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста

- ✓ В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения
- ✓ Необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

Заключение

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложены в детские годы. **Педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач.** Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своих воспитанников. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей. Понятие «здоровьесберегающие технологии» как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Сон без маек, бодрящая гимнастика



Дорожка здоровья



Самомассаж



Закаливание



Релаксация



Полезная еда



Спасибо за внимание!