Из опыта работы: Здоровьесберегающие технологии по проекту - «Бережем здоровье с детства».

Воспитатель: Шарафутдинова С.А.

Всем известно и понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать.
Как здоровым стать.

- ***Здоровье*** *— это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.*
- ***Здоровье детей*** *– это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания здорового поколения.*

- ***Здоровье*** *(по определению ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов*.

Основные компоненты здорового образа жизни:

- Рациональная двигательная активность.
- Развитие дыхательного аппарата.
- Сохранение стабильного психо-эмоционального состояния.
- Закаливание организма.
- Правильное питание.

Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

- ***“Здоровьесберегающая технология”*** — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.
- ***Цель здоровьесберегающих технологий*** – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Здоровьесберегающая модель образовательного процесса

- Использование интегрированных, занятий, в результате которых дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии, позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности, уверенность в себе, своих возможностях.
- Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого ребенка.
- Личностно-ориентированное образование дошкольников, в результате которого снижается закомплексованность детей.
- Педагогическое направление также включает организацию здоровьесберегающей развивающей среды группы
- Введение в занятия оздоровительных технологий;
- Медико-оздоровительная (организация педагогического процесса в группе и семье на основе принципов ЗОЖ)

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- Физкультурные занятия.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Оздоровительные процедуры в водной среде.
- Физические упражнения с закаливающими процедурами.
- Физические упражнения после сна.
- Физкультурные прогулки на стадион.
- Физкультурные досуги и развлечения.
- Дыхательная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Гимнастика бодрящая.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.
- Сказкотерапия
- Релаксация и др.

Цель проекта:

Укрепление здоровья дошкольников путём внедрения инновационных здоровьеформирующих и здоровьесберегающих технологий в практику работы в группе.

Задачи:

- Сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- Дать представление о значении для здоровья человека физической культуры.
- Обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.
- Научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации.
- Привлечь родителей к решению поставленных задач.

Принципы:

- Комплексность использования природных факторов, всех средств физического воспитания.
- Систематичность и последовательность.
- Индивидуально - дифференцированный подход.

Ожидаемые результаты:

- Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния.
- Благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течение года);
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Нахождение взаимопонимания с родителями по вопросу здоровьесбережения и ведения здорового образа жизни.
- Совершенствование навыков самостоятельности у детей;
- Формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;

Здоровьесберегающие технолгии или 10 заповедей здоровья

- ***Заповедь 1.*** Соблюдаем режим дня.
- ***Заповедь 2.*** Регламентируем нагрузки.
- ***Заповедь 3.*** Свежий воздух.
- ***Заповедь 4.*** Двигательная активность.
- ***Заповедь 5.*** Физическая культура.
- ***Заповедь 6.*** Водные процедуры.
- ***Заповедь 7.*** Использование простых приемов массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин ,лица и тела.
- ***Заповедь 8.*** Теплый ,доброжелательный психологический климат в коллективе.
- **Заповедь 9.** Питание.
- **Заповедь 10.** Творчество.

Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.

- Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать , кушать, гулять , играть в одно и то же время.

Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

- Очень важно регламентировать как физические нагрузки , так и эмоциональные и интеллектуальные. Другими словами, жить под девизом «Делу время – потехе час».

Заповедь 3 . Свежий воздух.

- Свежий воздух необходим детскому развивающемуся мозгу! Ежедневные прогулки – эффективный метод закаливания ребенка.

- Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови.

Заповедь 4. Двигательная активность.

- Движение –это естественное состояние ребенка. Задача взрослых – создать условия для двигательной активности ребенка.

Заповедь 5. Физическая культура.

- Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка.

Видов физической культуры очень много :

- Физкультурные занятия в детском саду.
- Утренняя гимнастика.
- Физкультминутки.
- Дыхательная гимнастика.
- Гимнастика для глаз и др.

Заповедь 6. Водные процедуры.

- ***Давайте же мыться ,плескаться,***
  Купаться, нырять ,кувыркаться….

К.Чуковского.

Заповедь 7. Используйте простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин , лица и тела.

Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в группе.

- Обстановка, в которой воспитывается ребенок , психологический климат в группе имеют огромное влияние на состояние физического и психического здоровья ребенка. В комфортной ситуации развитие ребенка идет быстрее и гармоничнее.

Заповедь 9. Питание.

- Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное питание.

Заповедь 10. Творчество.

- В творчестве ребенок может выразить себя : свои мысли, чувства, эмоции. Он может создать мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение. Через творчество ребенок постигает прекрасное , гармонию мира.

- Для этого подходят различные виды деятельности :
  - рисование,
  - лепка (из пластилина, глины, теста),
  - изготовление поделок из бумаги,
  - шитье, вязание, плетение,
  - занятие музыкой и пение, прослушивание классической и детской музыки,
  - занятия танцами , театрализованной деятельностью.

Вывод:

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и не осложнённое развитие.

Спасибо за внимание.