

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





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 психоэмоционального состояния.
- Закаливание организма.
- Правильное питание.



Актуальность

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие "здоровьесберегающие технологии" прочно вошло 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.

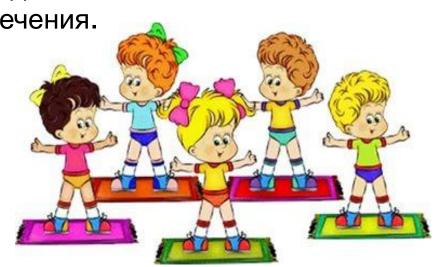




- Использование интегрированных, занятий, в результате которых дети чувствуют себя в комфортном психолого-эмоциональном состоянии, позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности, уверенность в себе, своих возможностях.
- Создание разнообразных стартовых условий для развития и обучения каждого ребенка.
- Личностно-ориентированное образование дошкольников, в результате которого снижается закомплексованность детей. Педагогическое направление также включает организацию
- 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.

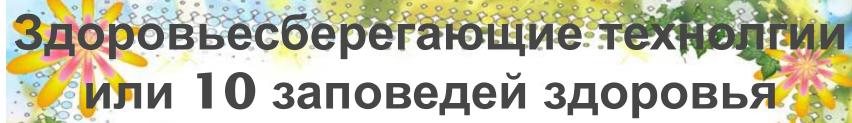
Принципы:

- 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;



- **Заповедь 1.** Соблюдаем режим дня.
- **Заповедь 2.** Регламентируем нагрузки.
 - **Заповедь 3.** Свежий воздух.
 - Заповедь 4. Двигательная активность.
 - **Заповедь 5.** Физическая культура.
 - **ј 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.







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.

