

# Здоровьесберегающая среда в детском саду





Наиболее доступное средство увеличения потенциала здоровья — физическая культура, двигательная активность. Проблема здоровьесбережения детей становится не только медицинской, но и педагогической. Качественное образование, особенно дошкольное, возможно только при здоровьесберегающих и здоровьеслабляющих условиях. Сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения — приоритетная задача, стоящая перед педагогами ДОУ.



Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Охрану здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Здоровьесберегающая педагогическая технология, по мнению Валентина Дмитриевича Сонькина, — это:

- условия нахождения ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);
- рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим

Здоровьесберегающие педагогические технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дошкольники учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Технологии бывают:

1. Здоровьесберегающие — это обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.
2. Оздоровительные — физическая подготовка, закаливание, гимнастика, массаж.
3. Технологии обучения здоровью — это включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.
4. Воспитание культуры здоровья — занятия по развитию личности воспитанников

Целью нашего дошкольного учреждения является: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

В нашем дошкольном учреждении все мы стараемся создать психологические условия организации здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, к которым относятся: учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка; организация общения и деятельности для появления у ребенка позитивного эмоционального опыта; поощрение самостоятельности; развитие творческого воображения, формирование осмысленной моторики, создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности, развитие способности сопереживания, умений активного творческого самовыражения.



Так же создали условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, такие как: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Являясь участниками этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Это динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2—5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры — воспитатели, инструктор физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малоподвижные игры.

Релаксацию проводят воспитатели, инструктор физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3—5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физминутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5—10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика корригирующая и ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

Физкультурная образовательная деятельность проводится в хорошо проветренном помещении 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. Младший возраст —15 мин., средний возраст —20 мин., старший возраст —25-30 мин. Проводят воспитатели, инструктор физического воспитания.

Проблемно-игровые ситуации в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.



Технологии музыкального воздействия применяются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Они используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. Занятия проводятся воспитателями совместно с музыкальным руководителем.

Дополнительно используются методы закаливания:

- умыывание холодной водой после дневного сна.
- босохождение в сочетании с воздушными ваннами проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна.
- консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаем эти вопросы так же и на родительских собраниях.

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДОО, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни.