

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий

Использование здоровьесберегающих технологий является необходимым условием повышения качества дошкольного образования. Они представляют собой систему мер по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ и включают методы, приемы и комплексные способы решения задач здоровьесбережения.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагает наличие двух блоков: здоровьесберегающих и здоровьесокрепляющих технологий. Они реализовываются с целью становления осознанного отношения детей к здоровью и жизни человека, накопления знаний о здоровье, а также умений сберечь, поддерживать и сохранять его. Кроме того, у детей формируются навыки эффективного решения задач здорового образа жизни, безопасного поведения, умения оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ: их виды и особенности

Можно выделить три вида здоровьесберегающих технологий:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** – стрейчинг, ритмопластика, динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, пальчиковая гимнастика, подвижные спортивные игры, гимнастика дыхательная, бодрящая, корригирующая и ортопедическая.

- **Технологии обучения здоровому образу жизни**, которые чаще используются в детских садах с традиционной педагогикой. К ним относятся физкультурные занятия, проблемно-игровые тренинги, игротерапия, самомассаж, коммуникативные игры, точечный массаж, биологическая обратная связь и т.д.

- **Коррекционные технологии** – арт-, сказко-, цветотерапия, коррекция поведения, технология музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая гимнастика.

В каждом детском саду медико-профилактическая работа выделяется в отдельный большой блок. В него входят мониторинг здоровья, создание здоровьесберегающей среды, профилактические мероприятия, медико-педагогический контроль, организация рационального питания, система закаливания, культура сна и разнообразные прогулки. Если рассматривать организацию физкультурно-оздоровительной работы, то в соответствии с особенностями возраста, сезона, здоровья в каждой группе должен разрабатываться и внедряться дифференцированный двигательный режим. Как его грамотно составить описано в книге М.А. Руновой «Двигательный режим в детском саду».

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ предполагает, что воспитатели должны целенаправленно и постоянно организовывать работу по развитию детей: их волевых и физических качеств, самостоятельности и произвольности, элементов творческого мышления в двигательной деятельности. Также физкультурно-оздоровительная работа включает использование разнообразных приемов по профилактике нарушения костно-мышечной системы.

Практическое использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Рассмотрим более детально некоторые технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые используются в ДОУ.

Стрейчинг – набор упражнений, позволяющих развить или вернуть гибкость, которая способствует лучшей координации, дарит возможность легко воспроизводить сложные движения.

Ритмопластика – это музыкально-ритмический психотренинг, который развивает у ребенка волю, внимание, творческое воображение, подвижность, эмоциональность, память, гибкость мыслительных процессов, музыкальность. Ритмопластика базируется на простых, но разнообразных движениях: имитационных, общеразвивающих, танцевальных. Ее можно свести к созданию образа или сюжета в движении. Развивая навык пластической интерпретации музыки, ребенок получает новые умения и навыки и вместе с тем развивает способность творческого осмысления и понимания музыки.

Динамические паузы должны быть включены в режим дня. К ним относятся хороводные, подвижные игры, упражнения для осанки, пальчиковые игры, физкультурные минутки, массаж лица, кистей рук, в том числе пшеном, рисом, пальцами, ритмические упражнения, игры в уголке здоровья, ходьба по ребристым дорожкам, пробкам, пуговицам.

Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ, включает также релаксацию, которая подразумевает общее расслабление и успокоение, например, прослушивание звуков моря или леса, ветерка, пения птичек. Это полезно детям слушать перед сном. Также воспитатель может погладить, похвалить ребенка, помочь ему расслабиться словами.

Расслабляющие упражнения можно делать с использованием мяча фитбола. На нем можно покачивать ребенка взад-вперед и пр.

Подытоживая, следует отметить, что использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ должно быть реализовано в виде взаимодействия всех структур и технологий, а также создание условий, которые способствуют эффективному здоровьесбережению. Кроме того, постоянно должен происходить их анализ, диагностика, коррекция.