

Искакова К.В., воспитатель

МДОУ «ЦРР №2 «Радуга Детства»

г. Богданович

Направление Конференции: "Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации".

"Здоровые дети - здоровое будущее!"

На сегодняшний день в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. В настоящее время ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик и приёмов.

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде? Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности ребёнка. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребёнка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создаёт условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно - образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

В каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем должны находиться традиционные пособия, массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь:

- пробковый коврик;
- вертушки, султанчики;
- коврики и веревки с узелками.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико - восстановительных методик:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Работа по оздоровлению детей в ДОУ:

- динамические паузы;
- физкультминутки;
- подвижные и спортивные игры;
- релаксация;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- бодрящая гимнастика;
- гимнастика ортопедическая и корригирующая;
- самомассаж;
- закаливающее дыхание;
- массаж рук;

- массаж ушей;
- закаливающий массаж подошв;
- психогимнастика.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог - психолог, учитель - логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Родители - главные воспитатели ребёнка. От того, как организован режим дня ребёнка, сколько внимания родители уделяют здоровью ребёнка, зависит его настроение, психологический комфорт. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, либо находит каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, либо не находит, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребёнка.

Итак, забота о здоровье - одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети учились хорошо, становились с каждым годом сильнее, выросли и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье - бесценный дар!