

Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Помимо воспитательных и образовательных задач, государственный образовательный стандарт ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДО не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

- применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
- неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
- отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Предметно-пространственная развивающая среда в ДО благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей.

Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

- осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,
- организация режима двигательной активности,

- рациональное питание,
- контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

Забота о здоровье детей — общая задача работников ДО.

Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, психолог, медицинская сестра, педагоги-предметники.

Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные — различные формы двигательной активности;
- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной деятельности и в режимных моментах с другими педагогическими технологиями.

Физкультурно-оздоровительные технологии

- Физкультминутки
- Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук.
- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.
- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.

- Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
- Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
- Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
- Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
- Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).