Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №69 «Ладушки»

Методическая разработка по предметной области «Физическое развитие»

Тема: Здоровьесберегающие технологии как условие формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Номинация: Здоровьесберегающие технологии в детском саду

Выполнила: Волобуева Т.Ю.

Чепель С.В.

Воспитатель МАДОУ ДС №69 « Ладушки»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматривается здоровьесберегающие технологии как условие формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Приведены примеры занятий по формированию здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесохраняющие технологии, дети дошкольного возраста.

Annotation. The article considers health-saving technologies as a condition for the formation of a healthy lifestyle in preschool children. Examples of classes on the formation of a healthy lifestyle in preschool children are given

Keywords: healthy lifestyle, health-preserving technologies, preschool children.

Качество здоровья подрастающего поколения – серьезный показатель качества жизни общества и страны, отображающий не только реальную обстановку, но и формирующий прогноз на её развитие в будущем. На сегодняшний день безопасность государства, общественно-политическая устойчивость и финансовое благосостояние находятся в узкой причинно-следственной взаимосвязи с суммарным потенциалом здоровья ребенка, школьников, молодого поколения. Согласно суждению многих ученых данной проблемы непосредственно в этом взаимоотношении ситуация в современной России порождает максимальные беспокойства и страхи.

Актуальность проблемы определена тем, что трудности сохранения, укрепления здоровья и развития культуры здоровья населения России, в частности здоровья подрастающего поколения, являются основанием для беспокойства, как государственных учреждений, так и общества, самих граждан.

Анализ направленностей формирования современного государства и общества выявляет значительную важность человека как активного субъекта формирования самого себя и формирования обстоятельств собственной жизнедеятельности, что потребует от него существенных энергетических затрат и достаточного уровня состояния здоровья.

Состояние здоровья – это не только отсутствие болезни, а физиологическая, общественная, психолого-преподавательская гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой и самим собой. В век дифференциации и специализации наук актуальна проблема о выработке общих мыслей, способных объединить членов общества вокруг общественно важных трудностей образования, науки, общества и индивидуального здоровья.

Здоровый образ жизни, отмечает А. М Митяева – понятие разностороннее, но важно понимать, что он направлен на укрепление организма и профилактику развития патологий[3, c.144].

В.П. Горащук здоровый образ жизни определяет как деятельность по созданию, сохранению, укреплению и восстановлению здоровья людей как условия и предпосылки осуществления, развития других сторон и аспектов образа жизни [2].

Здоровьесберегающие технологии – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и взрослого [1, с.126].

Почему сегодня, на современном этапе, здоровьесберегающее направление в работе дошкольного учреждения зачастую рассматривается как инновационное? Ведь в детских учреждениях, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания. Современные условия требуют пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Ключевой момент нового мышления меняет суть и характер процесса, ставя в центр – здоровье ребёнка.

Воспитателю принадлежит важная роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Современный педагог должен быть компетентным в вопросах здоровьесбережения, в совершенстве владеть технологиям, основанными на приоритетах психолого-педагогических методов охраны здоровья воспитанников [4, с.52].

Это объясняет интерес педагогов к практической реализации идей здоровьесбережения. Организм ребенка старшего дошкольного возраста отличается незавершенностью развития важнейших органов и систем организма. Поэтому, сохранение здоровья детей должно происходить без ущерба для решения учебных, воспитательных и развивающих задач в непосредственной образовательной деятельности.

В системе дошкольного образования здоровьесберегающие технологии отображают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре;

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Применяя в работе ДОУ здоровьесберегающие педагогические технологии даёт положительный эффект и повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья и сохранения здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Наглядность является обязательным. Это могут быть рисунки («Здоровье глазами ребенка», «За здоровьем на природу», «Дети, движение, здоровье», «Больше двигайтесь», «Радуйся жизни», «Твои родные»), загадки, пословицы и поговорки о здоровье («Самое большое богатство – здоровье», «Нет счастья без здоровья», «Веселый смех – здоровье», «Здоровье имеем – не храним, а потерявши – плачем») .

С целью утверждения здорового образа жизни можно провести День знаний, обратившись к таким темам: «Здоровье – самое ценное сокровище», «Интересными тропинками страной крепкого здоровья», «Азбука здорового питания», «Хочешь быть здоровым – двигайся!», «Тайны лекарственных растений», «Мы – за чистую планету», «Учимся толерантности», «Ценность и неповторимость человеческой жизни», «Выбираем здоровый образ жизни», «Учись с удовольствием», «Путешествие по стране здоровье достопримечательностью», «Здоровая семья – успешная страна»[5].

Работая в дошкольном учреждении, я сделала вывод о том, что при комплексном использовании различных технологий можно добиться хороших результатов в повышении мотивации к учебно-познавательной деятельности воспитанников.

На каждом из проводимых занятий по физической культуре, коррекционных занятиях, динамических паузах, развлекательных мероприятий для более эффективного достижения практических, общеобразовательных, развивающих, коррекционных целей, поддержания мотивации мы используем здоровьесберегающие технологии.

Прежде всего, мы стараемся учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость, не ограничивали двигательную активность детей, вызывали положительные эмоции, хорошее настроение. К этой работе мы привлекаем и родителей воспитанников. На родительских собраниях стараемся проводить беседы и практические занятия по обучению приемам формирования здорового образа жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют главную роль в воспитании дошкольников старшего возраста в ДОУ. Формируя сознания мысли о том, что если человек хочет жить долго и счастливо, то он должен выбирать здоровый образ жизни.

Анализ литературных источников показал, что за последние годы проблема сохранения здоровья детей дошкольного возраста, их оздоровление и профилактика наиболее распространенных болезней является предметом фундаментальных научных исследований.

Занятия должны активно способствовать удачному осуществлению работы по физическому воспитанию, формированию у детей интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями в повседневной жизни. Необходимо повышать влияние занятий физической культуры на совершенствование других форм физического воспитания.

Список литературы

1. Анохина И.А. "Анализ авторских программ и технологий по формированию культуры здоровья и основ ЗОЖ у дошкольников".

Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в ДОУ: методические рекомендации - Ульяновск: УИПКПРО, 2010. - с. 14

2. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса «Основы валеологии» // Материалы Международной научно-практической конференции по валеологии «Формирование, сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения как обязательный компонент системы национального образования». – К.: ІЗМН, 2007. – С.78-84.

3. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 c.

4. Стожарова М.Ю., Краснова Р.С., "Формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста" Ульяновск УИПКПРО 2018 г.

5. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика//Образование в современной школе.-2015.-№2.