

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Основная цель по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом. Система работы по здоровьесбережению с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика; гимнастика после сна, непосредственно образовательная деятельность (ОД) по физической культуре; обучение детей основам культуры здоровья; Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг гимнастика для глаз; релаксация; физминутки; пальчиковая гимнастика; дыхательные упражнения; прогулки. Коррекционные технологии (частично): фонетическая ритмика сказкотерапия; коррекция плоскостопия. Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий.

Одна из методик - игровой стретчинг. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность. Во время прогулок необходимо использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом; игры с прыжками; игры с метанием; игры с лазанием; и очень много других игр. После прогулок можно расположиться на ковре и сделать небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения. По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Также можно использовать коррекционные технологии: структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы. Одним из новых видов коррекционной технологии является фонетическая ритмика. Дети обучаются сознательному регулированию движений при выполнении упражнений, которые сопровождают произнесение звуков и слогов с этими звуками. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи.

Для поддержания психоэмоционального здоровья детей используется сказкотерапия. Работа идет на внутреннем подсознательном уровне. Дети освобождаются от страхов, агрессии,

тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой. Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Применяя эти технологии в своей работе, я достигла следующих результатов: -повышение уровня физического развития детей. -развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия). -положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в группе. Я считаю, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого педагога образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.