

Консультация

«Здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательном процессе»

Подготовила:
инструктор по физической культуре
Федотова Н.А.

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека то, о чем многие вспоминают, к сожалению, только тогда, когда его теряют.

Существует более 100 различных определений здоровья. В уставе Всемирной организации здравоохранения записано, что здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни. В настоящее время в понятие «здоровье» включается нравственное и духовное благополучие человека.

Принято считать, что на состояние здоровья человека влияют следующие факторы: наследственность (20%, окружающая среда (20%, уровень медицинской помощи (10%) и образ жизни (50%). Поэтому неслучайно в последние годы в нашей стране пристальное внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья населения, воспитанию здорового образа жизни у разных возрастных групп.

Формированию здорового образа жизни не могут способствовать только знания, они должны преобразовываться в личные смыслы, а затем, при осознании их, в ценности. Именно ценность здоровья в сознании человека будет определять выбор здоровьесберегающих способов удовлетворения своих потребностей. Золотым правилом ЗОЖ является «мудрость умеренности». Здоровый образ жизни включает в себя и здоровый образ мыслей.

Актуальность этой проблемы обусловлена тем, что за последние 10 лет число детей с хронической патологией возросло в 1,5 раза. За время посещения детского сада в 4-5 раз возрастает заболеваемость органов зрения, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств. Директор Научного Центра здоровья детей РАМН, академик А. А. Баранов заявляет: «Состояние здоровья детей в настоящее время следует рассматривать как угрожающее национальной безопасности страны». Все это и позволило определиться с темой научно-практической работы:

«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДООУ в условиях ФГОС ДО»

Объектом исследования является образовательный процесс в детском саду.

Предметом исследования выступают здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.

Гипотеза данного исследования основывается на предположении о том, что эффективность комплексного плана по оздоровлению дошкольников, будет достигнута, если он строится на данных индивидуальной осведомленности детей о здоровье, а так же на использовании современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе, динамическом контроле за их эффективностью.

Цель исследования – определить уровень осведомленности детей и родителей о здоровом образе жизни, выявить закономерности организации здоровьесберегающего образовательного процесса, а также раскрыть сущность здоровьесберегающих технологий.

Также были выделены следующие **задачи исследования**:

-Изучить научную, публицистическую и педагогическую литературу по проблеме исследования.

-Раскрыть сущность понятия здоровья и определить его факторы.

-Дать характеристику понятия здорового образа жизни.

-Разработать и провести мероприятия, которые помогут привить у дошкольников заботу о своем здоровье.

-Обобщить результаты исследования.

В работе были использованы следующие **методы**: теоретический анализ литературы по проблеме.

Эмпирические методы: наблюдение, анкетирование.

Работа состоит из введения, основного раздела, заключения.

Основная часть

1. Общая характеристика здорового образа жизни.

Понятие ЗОЖ (Здоровый образ жизни) является одним из основных производных понятия «здоровье».

Образ жизни отдельного человека представляет собой совокупность элементов социально типичного и индивидуального неповторимого в поведении, общении и складе мышления.

В. П. Петленко выделяет следующие **потребности**:

Витальные потребности, социальные потребности, познавательные потребности, потребность в вооруженности.

Если нет воли, удовлетворение любой потребности становится маловероятным; если нет потребности в вооруженности, удовлетворение других потребностей затрудняется.

Уровень жизни – характеризует размер и структуру потребностей (экономическая категория, выступает количественным показателем условий жизни).

Компоненты ЗОЖ, значимые в большей степени для физического здоровья: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливание, гигиенические процедуры, режим работы, отдыха и сна.

2. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в образовательном процессе. Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих **формах**:

1.Медико-профилактическая технология. Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств. Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада и инструктором по физическому развитию. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДООУ строится с учётом их физической

подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медсестра дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

2. Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Она осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

3. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

4. Технологии валеологического просвещения родителей.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, беседы, папки-передвижки, личный пример педагога.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

В практику работы нашего ДОО внедряется оздоровительная работа по физическому развитию и здоровью дошкольников, реализуется проект «Тропа здоровья» по профилактике и коррекции плоскостопия.

Создан банк консультативного материала для педагогов и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, ходьба босиком, фитотерапия, витаминотерапия, физические упражнения после сна, дни здоровья, недели здоровья)

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физкультурный зал оснащенный спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок позволяющий детям реализовывать потребность в движении. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное

физическое развитие, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции. Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Заключение

Изучив литературу по данной теме можно сделать следующий вывод: что в современных дошкольных образовательных учреждениях фиксируется массовое ухудшение здоровья, как воспитанников, так и воспитателей.

Не более 20-30% детей (в зависимости от возраста) можно признать здоровыми. При этом факторами риска здоровью детей являются:

-стрессовая педагогическая тактика;

-несоответствие методик и технологий обучения и воспитания возрастным и функциональным возможностям дошкольников;

-низкая грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья.

А факторами самого здоровья, являются: факторы физического, психического, социального, духовного здоровья.

Само же здоровье – это состояния полного физического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и других физических недостатков.

За здоровье дошкольника должны отвечать, как сам дошкольник и его родители, так и детский сад.

Актуальность проблемы сохранения здоровья дошкольников требует повышения компетентности воспитателей в области охраны здоровья детей.

В этом направлении необходимы новые технологии и методики здоровьесберегающего воспитания, обеспечивающие формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, рекомендации по организации питания, спортивных занятий и медицинского обслуживания, современные требования к организации образовательной среды, взаимодействия учреждений и образования культуры и спорта, переход от одинаковых для всех требований к индивидуальному мониторингу и программам развития здоровья дошкольников. Гораздо важнее пробудить в детях желания заботиться о своем здоровье. И здесь важнейшим условием формирования здорового образа жизни будет насыщенная интересная и увлекательная жизнь детей в образовательном учреждении.