«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»

 Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Данные 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.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;

- принцип сознательности и активности;

- принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип доступности и индивидуальности;

- принцип всестороннего и гармоничного развития личности;

- принцип системности чередования нагрузок и отдыха;

- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

- принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

 Работу по данному направлению я начинаю с комплексной оценки уровня физического развития и здоровья детей. Изучаю индивидуальные особенности развития ребенка: физические, психические, психологические, социальные. Анализирую полученные данные и составляю план работы по данному направлению. На основании медицинских карт веду в группе «паспорт здоровья», где фиксирую данные об индивидуальном физическом развитии ребенка.

Работу по охране жизни и здоровья воспитанников разделила на несколько блоков:

1. Физкультурно-оздоровительная работа.

 Основная часть данной работы включает в себя музыкальную гимнастику, подвижные игры, спортивные упражнения, физкультминутки, танцевальные разминки, самомассаж. Регулярно провожу индивидуальную работу по развитию движений.Провожу физкультурно-спортивные праздники, игры-соревнования между возрастными группами. Правильная организация прогулок, дневного сна, двигательной активности способствует достижению результатов в работе по охране жизни и здоровья воспитанников.

2. Воспитание культуры здоровья воспитанников.

 В группе создаю условия для формирования навыков охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Через организацию режимных моментов, групповые и индивидуальные занятия веду работу по выработке у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Формирую у детей ключевые компетенции о здоровье. Обучаю способам сохранения здоровья, правильному питанию, уходу за своим телом, соблюдению режима дня, формирую привычку ежедневных физкультурных упражнений и др. Знакомлю детей с возможными травмирующими ситуациями; навыкам оказания элементарной помощи.

3. Формирование психического здоровья.

 Провожу с детьми коррекционно-развивающую работу. Стараюсь создать в группе условия, обеспечивающие психическое здоровье и эмоциональный комфорт. Работа направлена на формирование умения контролировать негативные эмоции, на формирование адекватной самооценки. Использую приемы релаксации, логоритмику, психогимнастику, пальчиковую гимнастику, игротерапию, арттерапию, сказкотерапию, пескотерапию. Игровые психотерапевтические техники: «Разрывание бумаги», «Рисунок-игра» и др.

4. Лечебно-профилактическая работа

 В группе организована оздоровительная среда (проветривание, влажная уборка, освещённость, соответствие мебели росту ребёнка и др). выполнение санитарно-гигиенического режима, закаливание. Оздоровление фитонцидами: ароматизация помещений (чесночные букетики, луковые медальоны).

 Провожу профилактику плоскостопия, используя ортопедическую гимнастику для стоп. С помощью дыхательной гимнастики провожу коррекцию отдельных отклонений в физическом и психическом развитии. В режимных моментах использую , музыкальное сопровождение, что способствует активизации и успокоению ЦНС ребёнка на занятиях.

5. Взаимодействие с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения.

 Работу с родителями провожу через оформление фотостендов, видеоматериалов, проведение индивидуальных бесед, родительских собраний, организацию встреч с различными специалистами и др. Применяю интерактивные формы взаимодействия с семьёй: провожу тренинги, использую различные методы и техники активного обучения: деловые, ролевые и имитационные игры, разбор конкретных ситуаций и групповые дискуссии. Действуя целенаправленно, совместно с родителями и медицинским персоналом детского сада, мы добились систематического посещения детьми детского сада и снижения заболеваемости. Реализуемый комплекс оздоровительных мероприятий благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.