

Использование здоровьесберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДО

Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Занятия физкультурой в рамках ДОУ способствует у детей формированию правильной осанки, развитию мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей пальцев, шеи, глаз. Здоровьесберегающие технологии подразумевают утреннюю гимнастику, дыхательную гимнастику, массаж и самомассаж, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

Само понятие «здоровье» представляет собой, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые обеспечивают уровень умственной и физической работоспособности. Цель здоровьесбережения достигается за счет того, что используются разнообразные технологии. Одна из них - формировать у детей внутреннюю картину здоровья. Конечно, в любом дошкольном учреждении детей обучают мыть руки перед едой после прогулки на улице, правильно питаться, соблюдать режим дня, двигаться, вовремя ложиться спать, знать правила обработки сырых овощей и фруктов, различать вредные и полезные растения, иметь представления о гигиене дома, ухода за одеждой, телом, своими игрушками.

Основные компоненты здорового образа жизни, которые дети должны освоить на уровне поведения - рациональный режим, правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма. В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип. Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активное движение не только воздействует на здоровье и физическое развитие, но и обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка. Двигательная культура дошкольников начинается с естественных движений. Основными условиями формирования двигательной культуры являются: воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий, развитие воображения при выполнении двигательных действий.



Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Для развития процесса закаливания организма необходимо длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора : холода, тепла, атмосферного давления. Если

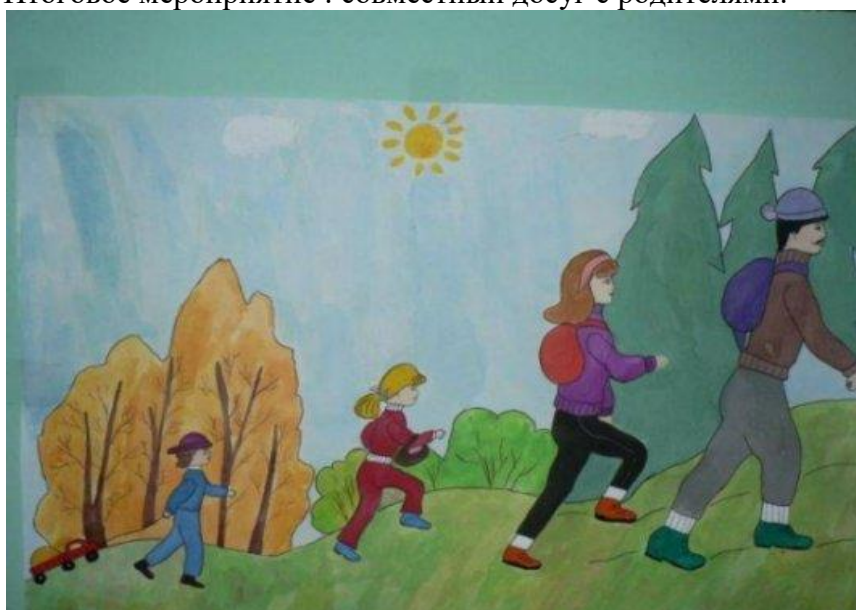
закаливание проводить систематически, то оно положительно повлияет на организм ребенка (увеличится сопротивляемость к различным заболеваниям).

В своей работе с детьми я использую такие методы как беседы , игры, проекты, досуги с родителями, утренние гимнастики, бодрящие гимнастики, гимнастики для глаз.

Каждое утро я провожу с детьми младшей группы утреннюю гимнастику с использованием такого оборудования как обручи, пластмассовые гантели, мячики разного размера. Я беседую с детьми на темы : «Правила личной гигиены», «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки - хорошо или плохо», « О пользе витаминов».



«Катание на лыжах, коньках, на санках», «Как быть здоровым», «О микробах», «О бережном отношении к своему здоровью», «Что делают утром животные и птицы?». В своей работе я также люблю проводить досуги и играть с детьми в сюжетно-ролевые игры «Больница», «Кукла заболела». Для этих игр я использую материал: медицинские инструменты (пластмассовые шприцы, градусники, баночки, стетоскоп), одежда для врача. Итоговое мероприятие : совместный досуг с родителями.



Мы совместно с родителями выпустили стенгазету на тему «Зимние забавы малышей». Это позволило мне больше узнать о том, какими видами спорта занимаются мои воспитанники. Также я провожу досуги на темы: «Витаминки на грядке и на дереве»,

«Мама, папа, я - спортивная семья».

Для проведения досуга «Мама, папа, я - спортивная семья» я провела предварительную работу : беседовала с детьми на темы : «Кто такие микробы?», беседа-игра о своем теле, о бережном отношении к своему здоровью овощей и фруктов», «Зимние виды спорта».

Цель досуга:

- 1 .развивать потребность в активной двигательной деятельности;
2. формировать представления о зависимости здоровья от двигательной активности;
3. пробудить у детей интерес заниматься зарядкой утром и после сна;
4. пробудить интерес у родителей кататься на лыжах, на санках, коньках, ватрушках в зимнее время со своими детьми.

Для досуга «Витаминки на грядке и на дереве» я сначала провела предварительную работу: знакомила детей с фруктами и овощами, рассматривала с детьми картинки с изображением фруктов и овощей и беседовала с ними на тему: «Правила гигиены», «Здоровое питание».

Мы играли в дидактические игры: «Овощи и фрукты», пазлы «Овощное лото», сюжетно-ролевые игры «Семья», «Кукла заболела», читали художественную литературу (К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», В.Сутеева «Мешок яблок», Н.Аникина «Овощной спор», Ю.Тувим «Овощи», К.Чуковский «Спор овощей», С.Кузьмин «Вкусная азбука»), лепили «Овощи и фрукты на тарелке» и рисовали коллективную работу «Полезный натюрморт». А как итог: дети выступали перед родителями в костюмах овощей, читали стихи, водили хороводы, играли в игры, пели песни.

Цель этого досуга:

- 1 .познакомить детей с овощами и фруктовыми деревьями;
2. дать представление о витаминах и их наличии в плодах;
3. показать необходимость употребления в пищу овощей, фруктов;
4. привлечь родителей к активному участию в жизни детского сада;
5. сформировать представление детей о полезных свойствах овощей и фруктов;
6. пробудить интерес у родителей к здоровому питанию в семье.

Литература

1. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. - СПб.: Детство-пресс.2014.-238с.
2. Скоролупова О.А. Введение ФГОС дошкольного образования разработка образовательной программы ДОУ.-М.:Скрипторий2003.2014.- 171с.