

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

**Косова Валентина Николаевна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ детский сад №22 «Улыбка»,*

**Петрякова Нелли Борисовна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ детский сад №22 «Улыбка»,*

**Морева Ольга Александровна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ детский сад №22 «Улыбка»,*

*г. Старый Оскол, Белгородская область*

### **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

**Аннотация.** Статья посвящена системе мероприятий по сохранению здоровья детей. Здоровьесбережение достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса. Если в ДОО будут использоваться все описанные методы здоровьесбережения, то можно быть уверенным, что дети станут здоровее, увереннее в себе.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение, технологии, валеологическая культура, профилактика, коррекция, рижский метод, закаливание.

#### **Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход, 2000.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

В дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе?

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОО.

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Направления работы по здоровьесбережению:

1. Лечебно-профилактическое (фито -, витаминотерапия; и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учёт гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учёт его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Этапы работы:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОО.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства.

Использование в режиме дня:

- отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

- различных оздоровительных режимов (на время каникул, в летний период);

- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья", профилактика плоскостопия, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе); физкультурных занятий всех типов.

Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики: пятиминутки здоровья; проведение дней здоровья; физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

3. Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

4. Конечные результаты: формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье; обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей; улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

**Профилактика:** комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий; плоскостопия, нарушений осанки, дыхательная гимнастика, снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин), прогулки + динамический час; закаливание: сон без маек, ходьба босиком, полоскание полости рта; рижский метод закаливания (топтанье по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями).

**Коррекция:** упражнения на коррекцию плоскостопия.

**Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ:** лук, чеснок, бактерицидная лампа. Особое внимание в режиме дня

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ**

мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.