

Применение здоровьесберегающих технологий в гигиеническом воспитании детей дошкольного возраста

Сергеева Наталья Александровна, воспитатель
ГБДОУ детский сад № 74 Выборгского района Санкт-Петербурга

Перед педагогами, работающими с дошкольниками, стоит сложная и ответственная задача воспитания здорового ребенка. Основой этой работы является правильная организация и методика физического и гигиенического воспитания.

Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

Гигиеническое воспитание не может проводиться от случая к случаю, так как это непрерывный и планомерный процесс.

С раннего детства надо прививать детям гигиенические умения и навыки (мытьё рук, умывание, чистка зубов и т. д.), тогда к 6 годам они перейдут в привычку. Это возможно потому, что дети дошкольного возраста наблюдательны, любознательны и очень любят подражать.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; воспитание культурно-гигиенических навыков.

Технологии будут относиться к здоровьесберегающим, если:

- учитывается возраст ребенка, особенности его здоровья
- индивидуально-психофизиологические особенности ребенка (*тип высшей нервной деятельности, особенности работы центральной нервной системы*)
- учитывается особенности личности ребенка (*интересы, притязания, способности*)
- есть возможность выбирать оптимальный темп обучения, с учетом работоспособности, настроения ребенка
- занятия составлены с оптимальной насыщенностью и хорошим эмоциональным фоном.

В работе дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровьесберегающие технологии как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, фитбол, ритмика, стретчинг, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д.;
- коррекционные технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, и т. д.

Главным критерием результативности здоровьесберегающих технологий считается их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья. Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Но, все действия, направленные на укрепление здоровья ребенка не принесут результата, если будут преподноситься как скучное занятие. Известно, что ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра. Поэтому, все действия, направленные на развитие и воспитание детей, должны носить игровой характер. Если ребенку будет интересно, он с удовольствием будет выполнять любое предложенное действие, организм будет наполняться положительной энергией, и запустится процесс оздоровления организма. В здоровом теле здоровый дух. Здоровый ребенок - талантливый ребенок.

Применение игровых здоровьесберегающих технологий способствует не только укреплению физического, но и психоэмоционального здоровья, помогает развивать речь, при отсутствии или нарушении которой, наблюдается нестабильное эмоциональное состояние. Так как это все

способствует совершенствованию и закреплению двигательных навыков и умений и способностей ребенка, дает возможность развивать познавательный интерес.

Помимо всего, разнообразные игровые действия развивают реакцию, быстроту, координацию движений, ловкость и достаточно благоприятно влияют на психологическое здоровье детей. Очень велика потребность ребенка дошкольного возраста в движениях, но не стоит забывать о том, что еще неокрепший детский организм очень чувствителен не только к недостатку, но и к переизбытку двигательной активности. Поэтому, при выборе разнообразных подвижных игр и игровых упражнений, следует соблюдать режим двигательной активности для каждого отдельного возраста.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка