

Савенок Ольга Вячеславовна,
воспитатель
ГБДОУ детский сад № 362
Кировского района, г. Санкт-Петербурга

Тема статьи «Роль здоровье-сберегающих технологий в сохранении психоэмоционального здоровья ребёнка (из опыта воспитателя)»

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений.

К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Здоровье-сберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

Среди целей использования здоровье-сберегающих технологий, можно выделить следующие:

- 1) сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования в ДОУ;
- 2) укрепление психического и физического здоровья дошкольников;
- 3) обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры;
- 4) осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- 5) содействие становлению культуры здоровья и валеологическому просвещению родителей.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.

С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста я использую здоровье-сберегающие технологии.

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях дошкольных образовательных учреждений в современных социально-экономических условиях развития общества такова, что серьезным вопросом является неудовлетворительное состояние здоровья и физического развития значительной части детей дошкольного возраста.

Показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья.

Реализация здоровье-сберегающих технологий в ДОУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную;

физкультурные занятия, занятие по ОЗОЖ, самомассаж, а тем самым повышаю результативность воспитательно-образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Также, хотелось бы отметить, внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей.

Кроме того, подобные занятия способствуют снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. В связи с этим, педагоги должны уделять особое внимание формированию у ребенка правильного выбора только полезного для здоровья и жизни, социального благополучия детей, категорического отказа от вредных вещей.

Педагоги и родители должны прививать детям с ранних лет привычку правильно относиться к своему здоровью, научить их ответственности за него. Для этого необходимо создавать целостную систему по формированию здорового образа жизни.

Психическое здоровье — это состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности. При этом следует учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Психическое здоровье, его формирование и сохранение, стимулирует защитные механизмы человека. Положительные эмоции способствуют защите иммунитета, нормализации работы эндокринной системы. Поэтому в своей работе я и многие педагоги применяют метод поощрения, который считается более эффективным рычагом воздействия, чем наказание. Поощряя детей как можно чаще, мы укрепляем их здоровье и сохраняем его. Психологически здоровый ребёнок характеризуется нормальным уровнем общего и познавательного развития, сформированностью определённых интеллектуальных умений.

Необходимо неустанно формировать у детей представление о том, что хорошо, а что плохо. Например, чистить зубы — это хорошо, а не стричь ногти — плохо. Что здоровым быть хорошо, а больным плохо. Также, необходимо воспитывать у детей навыки здорового поведения. К ним можно отнести: привычку мыть руки, не злиться и не бояться, не волноваться по пустякам.

Также очень важно развивать культуру и творческие возможности каждого ребенка.

Сохранение физического и психологического здоровья дошкольника, его социального благополучия возможно при активном участии педагогов и родителей. Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОО с воспитанниками и родителями.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в детском саду является важнейшей составляющей и позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.

