



Издательство и Образовательный Центр "Лучшее Решение"

лучшеерешение.рф конкурс.лучшеерешение.рф квест.лучшеерешение.рф
лучшийпедагог.рф publ-online.ru полезныекниги.рф
t-obr.ru 1-sept.ru v-slovo.ru o-ped.ru na-obr.ru

Здоровьесберегающие технологии

Автор:

Аверьянова Наталья Юрьевна

ГБОУ "Школа № 584",

Санкт-Петербург

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос о здоровьесберегающих технологиях. Цель ЗОЖ - составление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитии умения оберегать и поддерживать его.

Ключевые слова: Здоровьесберегающие технологии, дошкольники, школьники.

Состояние здоровья будущих поколений является важнейшим показателем благополучия общества и государства, не только отражает нынешнюю ситуацию, но и прогнозирует будущее. Здоровьесбережения стало атрибутом учебно-воспитательного процесса в дошкольном и школьном образовании. Оно проявляется в использовании здоровьесберегательных технологий, совместной деятельности педагогов медицинских работников и психологов, которая имеет целью формирование культуры здоровья детей. Несмотря на повышенный интерес к проблеме, на практике ей уделяется недостаточно внимания.

Условиями целостного развития ребенка является использование в дошкольных учебных заведениях здоровьесознательных и здоровьесформирующих технологий, реализуемых в комплексе через создание безопасной развивающей среды, экологически благоприятного жизненного пространства, полноценного медицинского обслуживания, питания, оптимизации двигательного режима, системного подхода к формированию у детей ценностного отношения к собственному здоровью и мотивации относительно здорового образа жизни, соблюдения гармоничных, доброжелательных отношений между педагогом и воспитанниками, самими детьми .

Здоровьесберегающие технологии - это система мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, которая учитывает важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, которые влияют на здоровье. Эта система мер направлена на сохранение здоровья на всех этапах его обучения и развития.

Ухудшение состояния здоровья детей дошкольного и школьного возраста в нашей стране стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Более тревожными становятся результаты медицинских исследований. Все меньше детей рождаются здоровыми. Ритм и стиль современной жизни оставляет все меньше возможностей для сохранения и укрепления здоровья, тем более что в нашей ментальности вообще не заложено стремление к сохранению и укреплению здоровья. По статистике, в настоящее время большую группу составляют дети, которые находятся между здоровьем и болезнью.

Для обеспечения здоровья у детей дошкольного и школьного возраста целесообразно формировать культуру здоровья как главное условие культурного и духовного становления личности. Именно культура здоровья определяет образ жизни не только отдельного человека,

но и всего человечества. Особенно важная роль в формировании культуры здоровья принадлежит первым ступеням образования, то есть зарождается именно в дошкольном образовании, ведь здесь закладывается основа. Педагоги работают с детьми, приучают к режимным моментам, создают атмосферу для улучшения морального, психического состояния детей, обеспечивает успех к преодолению трудностей.

Для педагога главное правильно и рационально использовать методы и приемы по применению здоровьесохраняющих технологий, ребенок полностью полагается на взрослого, ведь он является авторитетом. На этом этапе важно поддерживать интерес детей к упражнениям, занятиям, чтобы обеспечить желание к дальнейшей работе. Ребенок в таком возрасте должна быть заинтересована в работе, когда теряется интерес получить результат невозможно, так как исчезает сосредоточенность и внимание. В процессе использования здоровьесохраняющих технологий следует работать не только на результативность, но и не забывать, что аудитория, для которой используются методы и приемы в полном объеме не воспринимает учебно-воспитательный процесс, поэтому необходимо компоновать работу используя игровые моменты для создания необходимой атмосферы, сохранение любопытства, сосредоточение внимания и желания повторять упражнения, заниматься на уроке. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья и интеллектуальное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими компонентами в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в его деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции в школе, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать свои индивидуальные способности и раскрывать свой творческий потенциал - главное условие в обеспечении благоприятных условий. Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. В то же время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм ребенка наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы организуем образовательную среду на основе здоровьесберегающих технологий, научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Технологии обучения здоровому образу жизни. К ним относятся:

- 1) Физкультурное занятие.
- 2) Утренняя гимнастика.
- 3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.
- 4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

- 5) Точечный самомассаж.
- 6) Занятия из серии «Азбука здоровья». К ним стоит отнести закаливающие мероприятия, путем обливаний охлажденной водой.
- 7) Активный отдых.
- 8) Спортивные развлечения, праздники.
- 9) День здоровья.

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего и гармонического развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Существует правила — кирпичики, из которых строится здоровье:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте большое внимание на питание!
- Больше двигайтесь!
- Спице в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желаите себе и окружающим только добро!

Физкультурные досуги, праздники направлены на воспитание у детей интереса к активной двигательной деятельности, а также повышение роли семьи и детского сада в приобщении

детей к здоровому образу жизни. Физкультурно-спортивный праздник – одна из форм активного отдыха детей и взрослых. Он включает разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации, хореографии, пения, викторин, конкурсов и аттракционов. В ходе любого праздника осуществляется решение целого ряда задач, но одновременно ставится главная задача, в соответствии с которой подбирают тематику и содержание, приемы и методы работы.

Применение здоровьесберегающих технологий направлено на развитие самодисциплины, способности контролировать поведение, выдерживать нагрузку, контролировать эмоции.

Таким образом, подготовка к школе ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста. В работе с детьми дошкольного возраста наиболее часто применяются технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии обучения здоровому образу жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий является важной составляющей при подготовке детей к школе. Особенно важно отметить развитие эмоционально-волевой сферы ребенка, поскольку в данном возрасте начинается формирование основ личности. Используемые в комплексе педагогические здоровьесберегающие технологии позволяют говорить о сохранении и укреплении физического и психологического здоровья у детей.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.