

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕСТВО ПРИБЛИЖЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Мы живем в XXI веке, веке мобильных телефонов, компьютеров и высочайших технологий, веке стремительного ритма жизни и экологических кризисов, поэтому проблема здоровья и его сохранения является наиболее значимой. И если мы хотим иметь здоровую нацию, необходимо заниматься этой проблемой систематически и целенаправленно.

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, это стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, поэтому главной задачей дошкольного учреждения является формирование у воспитанников самостоятельности и ответственности за свое здоровье. Условия жизни, нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой пребывает ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых.

В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации образовательной деятельности воспитанников с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

Задача нас, взрослых, помочь и научить детей беречь свое здоровье. Поэтому в нашей дошкольной организации уделяется большое внимание здоровьесберегающим образовательным технологиям, которые направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающая образовательная технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии делятся на три вида:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Здоровьесберегающие технологии необходимо использовать в комплексе, регулярно, систематически, в интересной и увлекательной форме, и только

тогда мы сможем сформировать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, сделать его здоровым, радостным и счастливым.

Список источников:

1. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных ОУ: проблемы и пути оптимизации. – М.,2001. – 6 с.

2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/09/17/statya-zdorovyy-malysh>

3. Образовательная социальная сеть nsportal.ru – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/02/22/publichnaya-lektsiya-po-teme-samoobrazovaniya>

4. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 43 с.