

Значение здоровьесформирующих технологий в работе воспитателя

«Я не боюсь ещё, и ещё раз повторятся: Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Здоровьесформирующая технология – это психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представлений о здоровье как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования описаны задачи по сохранению и укреплению здоровья дошкольников:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей;
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.

Сохранение здоровья детей в процессе воспитания – главная задача воспитателя.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в раннем возрасте идет

интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, начинает формироваться характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Педагог-классик В.А. Сухомлинский писал, «Я не боюсь еще и еще раз повторять: Забота о здоровье ребенка – это важнейший труд воспитателя». Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успеха в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться, и заботиться о своем здоровье с детства. Важнейшим на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений о необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его по средствам здоровья формирующих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Согласно утверждению М.М.Безруких, Э.М.Казина, С.А.Сенникова, А.Г.Сухарева и др., ДОУ реально становится важнейшим звеном в сохранении здоровья детей. И отправной точкой здоровьесформирующей деятельности современного ДОУ является реализация здоровьесформирующих технологий в условиях психолого-педагогического процесса, которые можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесформирующей педагогики и как совокупность приемов, форм и методов организации воспитания и обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье воспитанников и педагогов (Н.К.Смирнов).

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. В последние десятилетия во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экологическим положением, – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Поэтому очень важно рационально организовать в детском саду режим дня, чтобы дети как можно больше находились в движении.

Существует множество различных факторов, которые влияют на здоровье дошкольников:

- внутренние (педагогические, физиолого-гигиенические, психологические);
- внешние (экологические, экономические, социальные).

Здоровьеформирующие технологии – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей.

В отличие от здоровьесберегающих технологий, здоровьеформирующие направлены на формирование представлений о здоровом образе жизни как ценности, мотивации на ведение здорового образа жизни, ответственному отношению к собственному здоровью и здоровью других людей, физическое воспитание

Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Принципы здоровьеформирующих технологий:

- Принцип сознательности и активности (направлен на воспитание у детей осмысленного отношения к физкультурным занятиям и подвижным играм, а также побуждать их к оптимальной активности);
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности;
- Принцип доступности и индивидуальности (должно быть доступно детям и учитывать их индивидуальные особенности);
- Принцип систематичности и последовательности (обязателен ко всем видам физического воспитания, систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков, «от простого к сложному»);
- Принцип наглядности (обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем);
- Принцип системного чередования нагрузок и отдыха (динамичность нагрузок зависит от развития ребенка, повторные нагрузки через строго определенные интервалы отдыха);
- Принцип непрерывности (выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании, обеспечивает последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени).

Основные формы организации здоровьесформирующих работ

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- двигательно-оздоровительные физическая минутки;
- гимнастика пробуждения;
- физкультурные досуги, дни здоровья;
- спортивные праздники;
- оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесформирующие образовательные технологии можно объединить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления.
2. Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой воспитателя с детьми.
3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников это основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровьесформированию, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.