Инновационные работы по оптимизации здоровье сберегающей деятельности в ДОУ с требованиями ФОП.

 Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укрепления здоровья.

Понятие « здоровье» имеет множество определений. Самое популярное определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

Основываясь на данном определении, выделяют следующие компоненты здоровья.

Здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

Отсюда следует, что физическая активность - естественная потребность здорового развивающегося организма в движении. Физическая активность в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка.

Здоровье психическое - это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Таким образом, психическая активность-потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей среды.

Здоровье нравственное - это комплекс характеристик мотивационной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Одной из приоритетных задач ФОП является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, поэтому в настоящее время главная задача, стоящая перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Одной из задач, выделенной в ФОП ДО для детей является « расширение представлений о здоровье и его ценности, факторов на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

Выделяют три группы технологий.

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы

- подвижные и спортивные игры

- релаксация

- пальчиковая гимнастика

- побудка после сна

1. Технология обучения здоровому образу жизни.

-утренняя зарядка

-физкультурные занятия

-самомассаж

- физкультурный досуг

- физкультурный праздник

-музыкальный досуг

1. Коррекционные технологии

- артикуляционная гимнастика

1. Технология музыкального воздействия
2. Сказкотерапия

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имели оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровье сберегающая деятельность в итоге сформировали бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни , полноценное и неосложненное развитие.