

Павленко Ольга Викторовна

студентка

Шевцова Ирина Ивановна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Аннотация: в представленной статье исследователями раскрываются вопросы использования средств обучения и воспитания детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровьесберегающие технологии, средства физического воспитания, правила здоровьесбережения.

Поддержание и укрепление самочувствия дошкольников – один из актуальнейших вопросов нашего периода. Дошкольные годы считаются конкретной стадией формирования, которая представляет собой весьма большую значимость в ходе развития всего организма.

И так как первое образовательное учреждение ребенка – это детский сад, то вся ответственность за детьми возлагается на плечи воспитателей. Здесь нельзя не затронуть и детское здоровье. Ведь именно в детском саду, «под присмотром» воспитателей дети находятся большую часть всего времени, и никак не содействовать им и не поддерживать состояние здоровья, являлось бы проявлением бездушия и дилетантства.

В качестве средств физического воспитания выделяют оздоровительные силы природы, правильное питание, рациональный режим жизни, физиологическую активность ребят и даже художественные средства – литературу, устное народное творчество, кинофильмы, мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Данные средства классифицируются таким образом:

1. Гигиеничные и общественно-домашние условия:

-> режим -> сон/буждение -> еда и игры-> одежда-> обувь

Соблюдение условий индивидуальной гигиены, порождают у детей позитивные чувства, что способствует улучшению деятельности всех органов, систем, увеличивает трудоспособность.

2. Природные силы:

-> солнышко -> воздух -> вода

Они считаются значимым орудием поддержания самочувствия. Вода очищает кожу от загрязнения, лучи солнца уничтожают разнообразные микроорганизмы, способствуют накоплению витамина «Д» под кожей. Это закаливает организм, обогащает кровь кислородом.

3. Физические упражнения:

-> подвижные и динамические игры -> зарядка-> праздники-развлечения -> пешие прогулки (походы, экскурсии)

Это содействует формированию возможности переносить статистические перегрузки, создается способность без помощи других и по-новому использовать накопленный запас двигательных средств.

4. Физическое воспитание, развитие и образование

Таким образом, все это ориентировано на достижение крепкого здоровья, хороших физических качеств, на овладение профессиональными знаниями.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

1. Динамические паузы (физкультминутки) – обычно проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей, занимая всего 2–5 мин. Эти краткосрочные, однако весьма эффективные физические упражнения помогают улучшить кровообращение, снимают переутомление мышц, активизируют мышление ребёнка, формируют позитивные чувства и увеличивают заинтересованность к занятиям.

2. Подвижные и спортивные игры – применяются как для физкультурных занятий, так и на прогулке, в групповой комнате.

3. Дыхательная гимнастика – это прекрасный способ оздоровления детей различного дошкольного возраста. Её применяют в режимных эпизодах: в упражнениях, уже после перегрузки, после сна, на закаливающих мероприятиях, в ходе любой моторной деятельности.

4. Гимнастика пробуждения – проводится непосредственно после сна, 5 -10 мин. Модель выполнения различна: упражнения на кроватях, гигиенические и водные процедуры – умывание, ходьба по ребристой дощечке.

5. Утренняя зарядка – ведется каждый день утром, 7–12 мин. Она снимает сонливое состояние, придаёт ощущение жизнерадостности, увеличивает трудоспособность, поднимает эмоциональный тонус детей.

6. Музыкотерапия – целебное влияние посредством восприятия музыки, метод укрепляющий здоровье детей и доставляющий им наслаждение.

Для того, чтобы ко времени поступления в среднее учебное заведение у ребенка сложились стойкие привычки, способности и конкретные взгляды о здоровом образе жизни и продолжали укрепляться в дальнейшем, следует придерживаться 10 золотых правил, которые гласят нам:

1. Соблюдать режим дня!
2. Уделять особое внимание правильному питанию!
3. Больше двигаться!
4. Спать в прохладном помещении!
5. Не держать гнев в себе, дать вырваться ему наружу!
6. Регулярно заниматься умственной деятельностью!
7. Гнать прочь уныние и хандру!
8. Адекватно относиться ко всем проявлениям организма!
9. Стараться получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желать себе и окружающим только добра.

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Список литературы

1. Волков В.К. Современные и традиционные оздоровительные системы. – М., 2005.
2. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М., 2000.