

УДК 37

DOI 10.21661/r-474682

Н.В. Тунегова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

Аннотация: в данной статье рассмотрена проблема охраны и укрепления здоровья детей. Отмечается, что использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий, развитие двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

Ключевые слова: здоровье, игровые здоровьесберегающие технологии, дошкольник.

N.V. Tunegova

GAME HEALTH SAVING TECHNOLOGIES USAGE IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract: the problem of protecting and promoting the health of children is studied in this article. It is noted that the use of game health saving technologies implies the formation of a meaningful attitude to health as an important life value for preschoolers, the implementation of a complex of health-saving technologies during the educational process, the creation of psychological and pedagogical conditions, the development of motor sphere and the health of children based on their creative activity.

Keywords: health, game health saving technologies, preschool children.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья среди подрастающего поколения. Проблема охраны и укрепления здоровья детей очень многогранна и сложна. Улучшение здоровья детей является

одной из самых перспективных направлений оздоровления всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья дошкольников – важнейшая обязанность дошкольных образовательных учреждений, отдельного педагога и самого ребенка. Дошкольникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно усвоить программный материал, и педагоги должны помочь им справиться с этими трудностями.

Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях образования. Использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий, развитие двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей. Именно поэтому проблема внедрения игровых здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс является актуальной.

Цель игровых здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения психического и физического здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

В дошкольном периоде воспитания детей главным видом деятельности является игра и именно поэтому, использование игровых технологий в ходе образовательного процесса помогает выполнению задач, направленных на здоровье сбережение. Игра выступает не только как средство всестороннего (умственного, нравственного, трудового, эстетического, физического) воспитания личности ребенка, но и помогает сделать любой учебный материал увлекательным, вызывает у детей глубокое удовлетворение, создает радостное настроение, облегчает процесс усвоения знаний. Игра является основным видом деятельности детей, посредством которого формируются, изменяются и закрепляются психические

свойства, интеллектуальные операции и отношение к окружающей реальности, развивается побуждение к активизации самостоятельной познавательной деятельности. *Основополагающие принципы применения игровых здоровьесберегающих технологий:*

1. Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса, атмосфера доброжелательности, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха.

2. Творческий характер образовательного процесса. Использование в работе активных методов и форм обучения и воспитания.

3. Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Эмоциональное вовлечение ребенка в процесс социализации, для обеспечения повышения работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.

5. Рациональная организация двигательной активности.

6. Обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной активации необходимо во избежание переутомления детей.

Игровые технологии, используемые для стимулирования и сохранения здоровья детей во время учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении:

– *подвижные и спортивные игры* (обеспечение психологической разгрузки дошкольников) Примеры: «Поезд», «Мы играем», «Слушай команду, не запутайся», «Трамвайчик», «Летает – не летает», «Светофор»;

– *релаксация* (снятие эмоционального напряжения) Примеры: игра «Солнечный лучик», «Ветерок», «Солнечный лучик», «Цветочек», «Насос и мяч», «Солдат и тряпичная кукла»;

– *пальчиковая гимнастика* (овладение навыками мелкой моторики, развитие речи, повышение работоспособности головного мозга, развитие психических

процессов: внимание, память, мышление, воображение, развитие тактильной чувствительности, снятие тревожности). Примеры: «Кулак-ребро-ладонь», «Колечко», «Лезгинка», «Зеркальное рисование», «Ухо-нос», «Грустный/веселый гном», «Пальчики в лесу», «Погода», «Прогулка»;

– *гимнастика для глаз* (предупреждение утомления глаз, укрепление глазных мышц, профилактика нарушений зрения дошкольников) Примеры: «Рисуем круг, квадрат...», «Рисуем фигуры»;

– *дыхательная гимнастика* (кроме традиционных упражнений, для выполнения дыхательной гимнастики можно использовать нестандартное оборудование: самодельные кораблики, воздушные шарики, ленточки, ветровые игрушки шарики для настольного тенниса и т. п.) Примеры: «Ветер дует на...», «Перышко», «Воздушный шар»;

– *физкультминутки* (обеспечение психологической разгрузки дошкольников) Примеры: игра «Лесная фигура», «Кричалки-шепталки-молчалки», «Передай мяч», «Построй колонну-шеренгу-круг», «Снежинки-сугробы-сосульки», «Большой – маленький», «Все на места»;

– *динамические паузы* (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз, для создания благоприятной атмосферы, снятия напряжения, вызванного негативными эмоциями) Примеры: игра «Времена года», «Правильно – неправильно», «Лесные звуки», «Паук и мухи», «Кто к нам пришел»;

– *приветствия и ритуалы* (создают положительный эмоциональный настрой) Примеры: «упражнения – «Я рад вас видеть!», «Делай как я», «Пропой свое имя», «Подари мне свою улыбку», «Мы здесь!», «Колокольчик»; ритуалы – «Эстафета дружбы», «Костер дружбы», «Дружные сердца», «Молодцы», «Рукопожатие по кругу», «Комплименты»;

– *массаж и самомассаж* (массаж разных частей тела осуществляется под руководством педагога на занятии: без предметов и с использованием массажных мячиков, валиков и т. п., а также в самостоятельной деятельности: массаж ног осуществляется при хождении по ребристым, корригирующим дорожкам).

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма. Примеры: «Массаж ушных раковин», игровые упражнения «Зайкин огород», «Поезд»;

– *гимнастика после сна* (методика мышечной релаксации Э. Джекобсона);

– *СМИ* (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра) чаще всего используется на занятиях в младших и средних группах. Примеры: упражнение «Гномик», «Буратино», «Тряпочная кукла»;

– *игротренинги, игротерапия*: – игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия («Помоги другу, или Самая дружная пара», «Доброе животное», «Приветствие с улыбкой», «Доброе тепло», «Присядьте те, кто...», «Комплименты»); – игры, направленные на коррекцию страхов, тревожности;

– *игры, направленные на коррекцию агрессии* («Добрые приветствия», «Смешная газировка», «Воздушный шарик», «Котенок спит», «Кулачок», «Послушные лошадки», «Волшебное слово», «Зарядка», «Слушай команду» – игры, развивающие коммуникативные навыки «Ищем клад», «Найди себе пару», «Куклы», «Море волнуется», «Зоопарк», «Помогай-ка», «Трамвайчик»).

Коррекционные технологии:

– *технологии музыкального воздействия* (слушание звуков природы, музыкальное сопровождение в ходе проведения игр со сменой движений, во время проведения упражнений релаксации, в ходе рисования и т. п.);

– *арттерапия* (выразить свое настроение с помощью рисунка и показать другим);

– *сказкотерапия* (серия сказки-подсказки Т.А. Шорыгина «Добрые сказки», «Общительные сказки» и т. п.);

– *психогимнастика* («Котята», «Хоровод», «Перевоплощение», «Хрустальная вода», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Танцующие руки», «Шалтай-болтай»).

Игровые технологии оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние дошкольников, способствуют развитию внимания, концентрации,

усидчивости, снижению нарушений поведения на занятиях, проявлению заинтересованности воспитанников в выполнении своей работы. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе игровых здоровьесберегающих игровых технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Главное условие при этом – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – любое занятие для него будет в радость! Необходимо, чтобы все упражнения и игры выполнялись на позитивной ноте – «Играйте вместе с детьми!».

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. – М., 2002.

2. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии XXI века. – М.: Аркти, 2001.

3. Безруких М.М. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

4. Гришечкина Н.В. 365 лучших развивающих игр для детей 5–7 лет на каждый день / Н.В. Гришечкина, Н.С. Рымчук. – Ярославль: Академия развития, 2010. – 320 с.

5. Кулинцова И.Е. Коррекция детских страхов и помощью сказок. – СПб.: Речь; Сфера, 2008. – 169 с.

6. Куражева Н.Ю. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников. – Творческий центр «Сфесс», – СПб., 2011.

7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. – М.: Владос, 1995.

8. Лесина С.В. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии / С.В. Лесина, Г.П. Попова, Т.Л. Снисаренко. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 164 с.

9. Сертакова Н.М. Игра, как средство социальной адаптации дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2009. – 64 с.

References

1. Aliamovskaia, V.G., & Petrova, S.N. (2002). Preduprezhdenie psikhoemotsional'nogo napriazheniia u detei doshkol'nogo vozrasta. M.
2. Antonov, Iu.E. (2001). Zdorovyi doshkol'nik. Ozdorovitel'nye tekhnologii XXI veka. M.: Arkti.
3. Bezrukikh, M.M., & Son'kina, V.D. (2002). Metodicheskie rekomendatsii: Zdorov'esberegaiushchie tekhnologii v obshcheobrazovatel'noi shkole: metodologiya analiza, formy, metody, opyt primeneniia. M.
4. Grishechkina, N.V., & Rymchuk, N.S. (2010). 365 luchshikh razvivaiushchikh igr dlia detei 5-7 let na kazhdyi den'., 320. Iaroslavl': Akademiia razvitiia.
5. Kulintsova, I.E. (2008). Korrektsiia detskikh strakhov i pomoshch'iu skazok., 169. SPb.: Rech'; Sfera.
6. Kurazheva, N.Iu. (2011). Programma psikhologo-pedagogicheskikh zaniatii dlia doshkol'nikov. SPb.
7. Rogov, E.I. (1995). Nastol'naia kniga prakticheskogo psikhologa v obrazovanii. M.: Vlados.
8. Lesina, S.V., Popova, G.P., & Snisarenko, T.L. (2014). Korrektsionno-razvivaiushchie zaniatiia: kompleks meropriatii po razvitiuu voobrazheniia. Zaniatiia po snizheniiu detskoii agressii., 164. Volgograd: Uchitel'.
9. Sertakova, N.M. (2009). Igra, kak sredstvo sotsial'noi adaptatsii doshkol'nikov., 64. SPb.: Detstvo-Press.

Тунегова Наталья Вячеславовна – воспитатель МАДОУ Д/С №12, Россия, Армавир.

Tunegova Natalia Viacheslavovna – educator at the kindergarten №12, Russia, Armavir.
