

Николенко Кристина Владимировна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №67 «Аистёнок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ И СЕМЬЕ

Аннотация: в статье говорится о том, что здоровьесберегающие технологии способствуют становлению осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека. Автор приводит методики, благодаря которым дети дошкольного возраста могут поспособствовать укреплению здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, ДОУ.

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

В.А. Сухомлинский

Актуальность данной темы обусловлена потребностью государства в здоровой нации. Известно, что состояние здоровья детей дошкольного возраста является гарантом благополучия общества. Поэтому необходимо совершенствование и применение новых методов и приемов, здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ и семье.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. ФГОС ДО

также направлен на решение задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Цель здоровьесберегающих 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.

Весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать укреплению здоровья и позволять обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Утро начинается в нашем детском саду с радостных встреч с детьми. Особое внимание уделяется психоэмоциональному благополучию детей, так как в качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье, которое является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей. Они развивают умение лучше понимать себя и других, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, умение не отвечать агрессией на агрессию, обучают приемам снятия психического напряжения. Каждое утро мы с ребятами делаем утреннюю гимнастику, цель которой – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в дет-

ском коллективе. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

На занятиях познавательной направленности знакомим детей с окружающим миром, формируем представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье; об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности формируем представления детей об условиях необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

Во время проведения непосредственно-образовательной деятельности мы используем динамические паузы – 2–5 мин. в качестве профилактики утомления. Они могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Мы проводим с детьми пальчиковую гимнастику. Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами; ежедневно по 3–5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки – гимнастику для глаз.

При воспитании культурно-гигиенических навыков – привычку правильно: умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Мы постоянно расширяем представления о ЗОЖ через сюжетно-ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья», чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», Грязнуля Витя» И. Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Знайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучиваем загадки о частях тела, пословицы о здоровье. Расширяем знания детей правил сохранения своего здоровья и заботе о нём.

Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков используем настольные и дидактические игры («Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», «Что сначала что потом» и т. д.).

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, вовремя, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

После прогулок мы с ребятами, расположившись на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна делаем упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Используем структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых нами с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно организуется кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети при проведении досугов и развлечений. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы. Совместные мероприятия укрепляют отношения детей и родителей, сплачивают взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Для эффективности здоровьесбережения детей используем и постоянно пополняем имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения

по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры.

Педагогами создан «Уголок здоровья». В нем находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши» и т. д. Все эти игры способствуют закреплению культурно – гигиенических навыков.

Оздоровительная работа воспитателями усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства группы и семьи, мы используем разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Один из действенных методов в данном направлении – применение наглядной агитации. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-пере-

движках («Если хочешь быть здоров – закаляйся!», Правильное питание», «Режим дня» и т. д.). В каждой группе имеется уголок здоровья, где помещается информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном учреждении.

Для повышения родительской компетентности проводим беседы о формировании здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаем консультации по безопасности жизнедеятельности, воспитании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур, формировании гигиенических знаний. В данном направлении создаем буклеты для родителей с правилами поведения во время прогулок в лес, во время купания.

Проводятся консультации, семинары, организуются практические занятия. Темы самые разнообразные: «Если ребенок боится стоматолога», «Алкоголь и потомство», «Профилактические прививки – защита от инфекционных болезней», «О здоровье всерьез», «Профилактика детского травматизма», «Формируем потребность в здоровом образе жизни» и др.

Наш детский сад активно работает с родителями по формированию у детей здорового образа жизни. Педагогами и руководством проведен круглый стол с родителями по этой теме с привлечением медицинского работника. В ходе круглого стола родители поделились семейным опытом по укреплению здоровья.

С огромным удовольствием родители принимают участие в изготовлении пособий своими руками, приняли активное участие в конкурсе рисунков «Спортивный стадион». Родители творчески подошли к изготовлению дорожек здоровья для профилактики плоскостопия, пособий для развития дыхания, развития ловкости рук и мелкой моторике.

Родители приглашаются на дни и недели здоровья, которые стали традиционными в нашем детском саду. Мама и папа не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: «Вместе с мамой вдвоем все препятствия пройдем», «Папы могут все на свете», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дружная семейка».

Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты на темы: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «В здоровом теле – здоровый дух», «В стране здоровья», «Активный отдых нашей семьи», «Здоровый образ жизни».

Мы считаем, что критериями взаимодействия детского сада по вопросам здоровья являются: ценностное отношение друг к другу, толерантность, информированность сторон об особенностях развития систем оздоровления в детском саду и семье.

Педагоги нашего учреждения мобилизованы на реализации мероприятий, помогающих достичь определенных целей в снижении заболеваемости. Обширная профилактическая работа с детьми, родителями, сотрудниками, безусловно, имеет определённые положительные результаты.

Работа в этом направлении будет нами продолжаться.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1.
3. Здоровьесберегающая система ДООУ / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1999.
5. Маханева М.Д. Работа ДООУ с семьей по воспитанию здорового ребенка / М.Д. Маханева // Управление ДООУ. – 2005. – №5.
6. Оздоровление детей в условиях детского сада / под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
7. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях / под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. – СПб., 2008.
8. Панкратова И.В. Растим здоровое поколение / И.В. Панкратова // Управление ДООУ. – 2004. – №1.
9. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДООУ / авт.-сост. М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2007.

10. Формы оздоровления детей 4-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2008.
11. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шорыгина. – М., 2012.
12. Мой детский сад: сайт работников дошкольного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.moi-detsad.ru/> (дата обращения: 12.09.2023).
13. Детсад: сайт для детей и взрослых [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://detsad-kitty.ru/> (дата обращения: 12.09.2023).
14. Маам: международный образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.maam.ru/> (дата обращения: 12.09.2023).
15. Дошколенок.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dohcolonos.ru/> (дата обращения: 12.09.2023).
16. Иванова Е.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ и семье / Е.В. Иванова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/35ktv4> (дата обращения: 13.09.2023).