(cc) BY

Алексеева Надежда Ивановна
воспитатель
Шерстнева Наталия Анатольевна
воспитатель
МБДОУ «Д/С №1 «Солнышко» ОВ с приоритетным
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
п. Вурнары, Чувашская Республика

Аннотация*: в статье обозначена актуальность проблемы реализации здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе развития российского образования. Определены основные направления деятельности по здоровьесбережению.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, медико-профилактические технологии, психогимнастика, фонетическая ритмика, логопедическая ритмика, дошкольное образование.*

Здоровьесберегающие технологии – это формы работы, направленные на решение самой основной задачи дошкольного образования – поддержать, сохранить и обогатить здоровье детей. Различают различные виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Давайте рассмотрим их по подробней.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется инструктором по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Целью данной технологии является становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Технологии здоровьясбережения и здоровье обогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей: задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

Динамические паузы или физкультминутки – во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. На прогулке дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Иногда в непосредственно образовательную деятельность можно включать релаксационные упражнения. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3–5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Большое значение имеет гимнастика после сна. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5–6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений. В группах имеются массажные коврики. Пробежки по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5–7 минут.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие – 2–3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Важное место на занятиях по физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру.

Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Самым ярким событием в спортивной жизни является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка.

Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группах имеются уголки здоровья. Он оснащается как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов и родителей. 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. В работе с семьями используются разнообразные формы работы: педагогические беседы с родителями; родительские собрания; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкуль-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

турных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках.

И в завершении хочется сказать, что только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Список литературы

1. Михеева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации. – М., 2009. – С. 102,108.

2. Николаева Е.И. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада: метод. пособие / Е.И. Николаева, В.И. Федорук, Е.Ю. Захарина Е. Ю. – СПб.: Детство-Пресс, 2015. – 240 с.

3. Радионова Л.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: учеб. пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гуманит. университета, 2011. – 124 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)