

**Герасимова Галина Алексеевна**

инструктор по физической культуре

МАДОУ «Д/С №227»

г. Пермь, Пермский край

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕТСКОМ САДУ**

***Аннотация:** статья посвящена применению здоровьесберегающих технологий в ДОУ.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, физическое здоровье, духовное здоровье, валеология, мотивация, подход, опыт, активность, режим, критерий.*

Цель: изучить способы реализации здорового образа жизни (ЗОЖ). Метод. Анализ психолого-педагогической литературы. Результаты. Определены критерии и основные правила ведения здорового образа жизни. Выводы. ЗОЖ – это не только отступление от вредных привычек, но и активное творение здоровья. Здоровье человека по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) на 60% зависит от образа жизни. Это и режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты.

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадости, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» В.А. Сухомлинский.

Что такое здоровье? Этот вопрос задают себе многие. Но несмотря на большую ценность, придаваемую здоровью, понятие «здоровье» с давних пор не имело конкретного научного определения. И настоящее время существуют разные подходы к его определению. При этом, большинство авторов: философов, медиков, психологов (Ю.А. Александровский, 1976; В.Х. Василенко, 1985; В.П. Казначеев, 1975; В.В. Николаева, 1991; В.М. Воробьев, 1995) в отношении

этого явления согласны друг с другом лишь в том, что сейчас отсутствует единое, общепринятое, научно обоснованное понятие «здоровье индивида» (54).

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, но состояние полного социального и духовного благополучия.

В.П. Казначеев указывает, что здоровье индивида «может быть определено как динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [30, с. 9], как валеологический процесс формирования организма и личности. О.С. Васильева, обращая внимание на наличие ряда составляющих здоровья, в частности, таких как физическое, психическое, социальное и духовное здоровье, рассматривает факторы, оказывающие преимущественное влияние на каждую из них. Так, к числу основных факторов, влияющих на физическое здоровье, относятся: система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры.

Итак, как уже отмечалось, здоровье человека зависит от многих факторов, но особое место среди них занимает образ жизни человека.

Существуют разные подходы к определению понятия «образ жизни». Так, ряд авторов полагают, что образ жизни – это биосоциальная категория, определяющая тип жизнедеятельности в духовной и материальной сферах жизни человека [32; 43; 49]. Ю.П. Лисицын отмечает, что здоровый образ жизни – это не просто все то, что благотворно влияет на здоровье людей. Автор указывает на то, что понятие здорового образа жизни – это прежде всего деятельность, активность личности, группы людей, общества, использующих материальные и духовные условия и возможности в интересах здоровья, гармонического физического и духовного развития человека» [32; с. 35].

Здоровье во многом зависит от образа жизни. Главное в здоровом образе жизни – это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вред-

ных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т. д.

В дошкольном учреждении уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение главной задачи – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Серьезной задачей является воспитание у дошкольников валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни. Все задачи направлены на оздоровление дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Для решения этих задач педагогам помогают здоровьесберегающие технологии. Что такое технологии? Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога. Педагогические технологии включают в себя поэтапность (пошаговость). В педагогическую технологию включены:

- конкретность и четкость цели и задач;
- наличие этапов: первичной диагностики, отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации, использование в совокупности средств в промежуточной диагностике и критериальной оценки результатов.

Цель здоровьесберегающих технологий заключается в обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры (осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его).

В дошкольном образовании применяются виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов; валеологического просвещения детей и родителей. Медико-профилактические технологии в дошкольном учреждении обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требова-

ниями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в детском учреждении.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, точечный массаж, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о своем здоровье. Реализация этих технологий в основном осуществляется специалистами по физическому воспитанию, педагоги дошкольного учреждения тоже используют эти технологии в разных формах педагогического процесса: на занятиях, прогулках, в режимных моментах, в свободной и индивидуальной деятельности с детьми, в работе с родителями.

Основная задача социально-психологической технологии направлена на обеспечение психического и социального здоровья дошкольника. Обеспечением эмоциональной комфортности, позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в дошкольном учреждении и в семье занимается психолог.

Направления работы по здоровьесбережению:

Лечебно-профилактическое (фито-, витаминотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптеров в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей). Обеспечение психологической безопасности личности ребенка – это психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня и т. п.

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса включает: учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей. Бережное отношение к нервной системе ребенка, учет его индивидуальных особенностей и интересов. Создание условий для самореализации и т. п.

Формирование валеологической культуры ребенка, знания о здоровье, умения беречь, поддерживать и сохранять его. Формирование осознанного отношения к здоровью и жизни.

Этапы работы включают в себя – анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, валеологических умений и навыков у детей, создание здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении определяется в режиме дня в виде: отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей; различных оздоровительных режимов (на время каникул, летний период). Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, «топтание» в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на воздухе), физкультурные занятия всех типов.

Технологии входящие в воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, физкультминутки, двигательные перемены между занятиями, проведение дней (недель) здоровья, физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице, занятия ЛФК.

Взаимодействие ДООУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей включают в себя: информирование родителей по вопросам оздоровления детей без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, пальчиково-

вые игры для развития мелкой моторики. Родители активно вовлекаются в физкультурно-массовые мероприятия. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления детей;
- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Васильева О.С. Валеология – актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. – 1997. – Вып. 3. – С. 406–411.
2. Казначеев В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии // Валеология 1996. – №4. – С. 75–82.
3. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982. – 40 с.
4. Лисицын Ю.П. Здоровый образ жизни ребенка / Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина. – М., 1984. – 68 с.
5. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. – Т. 7. – №2. – С. 21–28.
6. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. – 2007. – №2. – С. 65–68.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога. – М.: Просвещение, 2013.