(cc) BY

Дядяшева Галина Ивановна
воспитатель
Савина Надежда Ивановна
воспитатель
Бушуева Ольга Михайловна
воспитатель
МБДОУ Д/С №61 «Семицветик»
г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Аннотация*: федеральный государственный образовательный стандарт представляет дошкольное детство как важный период времени в общем развитии личности. Одной из главных предпосылок для обеспечения полноценного проживания ребенком всех этапов детства является здоровье. В статье рассмотрено здоровье как важное составляющее и результат образования.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, образовательный процесс, дошкольное образование.*

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

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. В последние время во всём мире наблюдается ухудшение здоровья детей. Различные проблемы: экологические (некачественная вода, загрязнение воздуха, химические добавки в продуктах питания) и другие факторы – плохо воздействуют на здоровье дошкольников. Её актуальность продиктована во ведении ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

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

Сегодня, как никогда, остро ставится вопрос «Как построить воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей?». Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

К ним относятся:

– динамические паузы,

– подвижные и спортивные игры,

– пальчиковая гимнастика,

– гимнастика для глаз,

– дыхательная гимнастика.

– бодрящая гимнастика.

Динамические паузы проводим во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаем элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида непосредственной деятельности.

Подвижные и спортивные игры проводим ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираем в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Пальчиковую гимнастику проводим индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводим в любой удобный отрезок времени.

Гимнастику для глаз проводим ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Гимнастика спо-

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

собствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используем наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Бодрящую гимнастику проводим ежедневно после дневного сна 5–10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте участников воспитательно-образовательного процесса.

Наша задача как воспитателей заключается в том, чтобы при подготовке к непосредственной деятельности продумывать не только познавательный материал, но и построить так, чтобы сохранить и укрепить здоровье своих детей.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: педагогические беседы на родительских собраниях, консультации, участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, также родители принимают активное участие во всех конкурсах, которые проходят на базе детского сада. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, и на сайте детского сада.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохра-

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

нение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Необходимо не только давать знания, но и научить детей использовать их: разумно относиться к своему здоровью; определять свое состояние; различать, что полезно для организма, а что вредно; проявлять любознательность в вопросах здоровья; уметь предотвращать ситуации, угрожающие здоровью; самостоятельно без напоминания соблюдать опрятность, чистоту, культурно-гигиенические навыки; понимать пользу физических упражнений.

Следует помнить, что большое значение в этом имеет личный пример и пример окружающих. Педагоги и родители должны вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, соблюдать культурно-этические нормы, быть достойным объектом для подражания.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования направлен на поддержку разнообразия детства, сохранения его уникальности и самоценности. Каждый ребенок имеет право на счастливое, полное впечатлений детство. Каждый ребенок хочет быть здоровым, сильным, ловким, бегать, прыгать, кататься на велосипеде, играть со сверстниками во дворе, полноценно прожить эту яркую страницу своей жизни и стать достойным гражданином своей страны. А помочь ребенку, научить его ценить свое здоровье, заботиться о нем и радоваться жизни можем только мы, взрослые.

Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. – 2000.

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методические пособия. – М.: Сфера, 2008. – 160 с.

3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М., 2010.

4. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях // Методист. – 2007.

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

5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

6. Бурцева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.maam.ru/detskijsad/opyt-raboty-na-temu-zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-obrazovatelnom-procese-vospitatel-burceva-elena-viktorovna.html (дата обращения: 14.05.2020).

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