(cc) BY

Несмашнева Наталья Ивановна
старший воспитатель
Сергеева Ольга Николаевна
музыкальный руководитель
МБДОУ «Д/С с. Купино»
с. Купино, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДЕТСКОГО САДА КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ

Аннотация*: в статье изложен материал, посвященный овладению современными здоровьесберегающими технологиями, поиску новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, а также созданию оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, дошкольный возраст.*

Переход на новые образовательные стандарты требует от педагога не только высокой профессиональной компетентности, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, в том числе здоровьесберегающими технологиями.

В дошкольном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспи-

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

тание привычки к здоровому образу жизни. Здоровье ребенка – превыше всего. Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дома у детей практически нет возможности гулять и играть на улице, так как некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей особое значение имеет оснащение развивающей среды, как на улице, так и в помещении спортивным инвентарем: шведская стенка, обручи, массажные дорожки, волшебный парашют, мягкие модули, финские палочки, лыжи, дуги, гимнастические палки, скакалки, мячи, атрибуты для проведения гимнастики.

В детском саду можно создать *«Центр здоровья»*: «уголок доктора», ростомер, альбом «Гигиена и здоровье», картотека комплексов и упражнений по здоровьесбережению, плакат «Тело человека», где дети изучают строение своего тела.

В *«Центре книги»* обязательно иметь серию книг по здоровью, альбомы с иллюстрациями, журналы.

В *«Центре художественной деятельности»* всегда должен быть большой выбор материала: пластилин, мелки, краски. Поскольку развитие мелкой моторики способствует развитию здоровья, можно использовать нетрадиционные методы рисования, такие, как пластилинография, монотопия, рисование штампами и другое.

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

Для двигательной активности детей в группах должны быть оборудованы *«Центры физического развития»* с традиционным и нетрадиционным нестандартным оборудованием для развития двигательной активности детей.

Для пополнения предметно-пространственной среды атрибуты и пособия можно сделать своими руками: для профилактики плоскостопия «Дорожки здоровья» («Гусеница», «Божья коровка»), «Массажные тапочки»; для профилактики зрения «Морковки»; на развитие органов дыхания «Веселый стадион», «Ветерок в бутылке», «Горячий чай»; игры на развитие мелкой моторики «Солнышко», «Тучка», «Смешарики», «Массажные перчатки», сенсорные коробки; лэпбуки по воспитанию гигиенических навыков «Мойдодыр», «Будь здоров!», «Витамины из корзины».

Таким образом, для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаем, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

В воспитательно-образовательный процесс активно внедряются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

– пальчиковая гимнастика – систематические упражнения пальцев развивают у детей мелкую моторику и координацию движений рук, превращают процесс обучения в увлекательную игру;

– дыхательная гимнастика осуществляется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;

– гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаз.

– бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна;

– игровой час осуществляется в свободное время, организуется незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности;

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

– «Дорожка здоровья» – профилактика плоскостопия на массажной дорожке, состоящей из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1–1,5минут) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей;

– самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке;

– сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия;

– арт-терапия – технология воздействия цветом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка;

– песочная терапия отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов;

– логоритмические упражнения представляют собой «рассказывание» стихов с одновременными движениями. Это неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образного мышления;

– артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения;

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

– психогимнастика способствует формированию положительного образа тела, что, в свою очередь, ведет к самопринятию, повышению у ребенка уверенности в себе, эмоциональной устойчивости;

– релаксационные упражнения способствуют снятию внутреннего мышечного напряжения, помогают детям успокоиться, тем самым привести их нервную систему и психику в нормальное состояния покоя;

– технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Музыка – это лекарство, которое дети слушают.

Реализация этих технологий осуществляется в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности в ходе педагогического взаимодействия взрослого ребенком. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Выбор наиболее подходящей модели оздоровительных технологий зависит от особенностей организации педагогического процесса в детском саду и состояния здоровья детей.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий позволяет детям ощутить незабываемые положительные эмоции и формировать основы здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения к здоровью, может повысить результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Формирование навыков здорового образа жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

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

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении / В.Г. Алямовская. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.

2. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства / Л.Н. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.

3. Здоровьесберегающая система ДОУ / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2008

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