(cc) BY

Каплина Софья Илларионовна
инструктор по физической культуре
Попроцкая София Сергеевна
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Д/С №74»
г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ

Аннотация*: в современном мире требования, предъявляемые государством к качеству воспитательно-образовательного деятельности в детском саду, предполагают, что педагог должен владеть необходимыми педагогическими навыками.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, пальчиковая гимнастика, зарядка, закаливание, игровой массаж.*

В связи с образовательными потребностями детей группы, а также имеющихся в нашем детском саду условий, в своей практической деятельности мы используем следующие современные образовательные технологии, которые обеспечивают качественные и не обходимые условия развития детей:

1) здоровьесберегающие технологии;
2) игровые технологии;
3) технология личностно – ориентированного подхода;
4) технологии решения изобретательских задач;
5) технология проблемного обучения;
6) технология исследовательской и проектной деятельности;
7) информационно-коммуникационные технологии [6, с. 232].

В этой статье мы хотим рассказать более подробно о здоровьесберегающих технологиях.

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

Здоровьесберегающие технологии – комплекс средств и мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне на всех этапах его обучения и развития. Поэтому свою педагогическую работу строем так, чтобы она способствовала укреплению физического, психического и интеллектуального здоровья детей. К таким средствам относим:

– различные виды гимнастик;

– физкультминутки;

– динамические паузы;

– игровой массаж;

– релаксация;

– подвижные игры; – умывание [6, с. 231].

Утреннюю зарядку проводим с детьми ежедневно 10–15 мин. Это комплекс физических упражнений, выполняемый в утренние часы для перевода организма из состояния сна к бодрствованию. Основные задачи-активирование физиологических процессов, повышение общего тонуса, работопособности, создание бодрого настроения. Она позволяет сформировать ритмические умения и навыки, способствует проявлению ими определенных волевых усилий, вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней зарядки и формирует основы здорового образа жизни [2, с. 49–50].

Еще ежедневно после дневного сна, провидим бодрящую зарядку. Она помогает улучшить настроение детей,

поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и плоскостопия. Форма её проведения различна. Мы часто использую хотьбу босеком по массажным коврикам. Детям всех возрастов нравится ходить по коврикам. Массажные коврики способствующих массажу стопы.

Гимнастику для глаз проводим в любое свободное время. Нагрузка на глаза у современного ребенка большая, а отдыхают они лишь во время сна. Поэтому выполнение гимнастики глаз полезно для профилактики нарушения зрения [5, с. 78].

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

Пальчиковая гимнастика проводится взависимости от занятости детей. В процессе тренировки мелкой моторики стимулируется речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстрота реакции. Пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами [5, с. 69].

Ежедневно, в процессе деятельномти детей и по мере необходимости, мы проводим физкультминутки, особенно когда дети проявляют признаки утомляемости. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры [1, с. 32].

Кроме того, применяем динамические паузы, в сочетании с речетативом. Во время оздоровительной деятельности, 3–5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики. Они могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других видов гимнастик. Динамические паузы снимают напряжение, развивают общую и речевую моторику, повышают работоспособность, координацию движений, развивают экспрессивную речь [1, с. 34].

Релаксация проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части образовательной деятельности, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы, которую включаю на заключительном этапе в развивающую деятельность, для развития умения управлять своим телом, контролировать свои эмоции, чувства, ощущения [4, с. 77].

Игровой массаж-нетрадиционный вид упражнений, помогающие естественно развиваться организму ребенка, морфологически функционально совершенствоваться его отдельным органам и системам. Массаж снимает напряжение, дает новые силы, тонизирует, снимает усталость, бодрит и повышает настроение. Проводится в игровой форме в виде 5 минутного занятия или в виде динамической паузы [3, с. 55].

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

Подвижная игра- незаменимое средство развития ребенка. Игровое упражнение- основное средство физического воспитания. Они используются для решения комплекса оздоровительных и воспитательных задач, всестороннего развития личности ребенка [3, с. 34].

Умывание прохладной водой- самый доступный метод закаливания. Умывание начинаем с лица, затем кисти рук, затем руки до локтя и шею. В старше возрасте и верхнюю часть груди [1, с. 97].

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий обеспечивает ребенку возможность сохранить здоровье, сформировать необходимые знания, умения, навыки здорового образа жизни, учит пользоваться полученными знаниями в повседневной жизни [5, с. 158].

Список литературы

1) Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.; Уроки Мойдодыра. – СПб.,1996.; Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.

2) Зайцев Г.К. Твоё здоровье: укрепление организма / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцев. – СПб., 1998.

3) Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. – М., 2002.

4) Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. – СПб., 1995.

5) Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997

6) Ястребова Э.Р. Использование здоровьесберегающих технологий как основы повышения качества обучения // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2015. – С. 231–234.

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