(cc) BY

Кучинская Татьяна Сергеевна
воспитатель
Сагалакова Марина Михайловна
воспитатель
Никитина Любовь Иосифовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ЦРР – Д/С «Хрусталик»
г. Абакан, Республика Хакасия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАТЕЛЯ

***Аннотация**: в статье рассматривается проблема включения здоровьесберегающих технологий в систему дошкольного образования. Автором предлагается педагогическая система, ориентированная на сохранение, поддержание и укрепление здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении, особое место в которой отводится систематической и планомерной работе инструктора по физическому воспитанию и воспитателя с детьми дошкольного возраста.*

***Ключевые слова**: здоровьесберегающие технологии, здоровье, педагогическая система, дошкольный возраст.*

Одной из самых главных проблем в работе дошкольного образовательного учреждения была и остаётся проблема сохранения здоровья и охраны жизни детей дошкольного возраста. И это не удивительно, ведь дошкольный возраст является уникальным для всестороннего формирования и развития личности человека. В этот возрастной промежуток формируются основные представления ребенка об окружающем мире [1].

Проблема здоровьесбережения является актуальной и приоритетной для изучения и рассмотрения. Её изучением занимались такие педагоги как Крылова Н.И., Абольянина С.Г., Ильина Г. В., Мелехина Л.А и др.

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

В современном обществе использование здоровьесберегающих технологий в системе ДОО представляет существенную значимость в улучшении ситуации со здоровьем детей. Наличие здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе детского сада оказывает большое влияние на повышение качества дошкольного образования, обеспечивает результат его главной миссии – сохранение и укрепление здоровья ребенка [4].

По мнению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии» – это технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ЗОЖ» [7].

В современной педагогике существует несколько классификаций здоровьесберегающих технологий. На наш взгляд, наиболее приемлемой является типология А.М. Сивцовой для дошкольников в дошкольных образовательных учреждениях, а именно [6]:

– здоровьесберегающие технологии создают безопасные условия для пребывания и обучения ребенка дошкольника, решают задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм);

– оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья детей и на повышение потенциала здоровья;

– технологии обучения здоровью, гигиеническое обучение, формирование жизненных навыков (управление эмоциями, разрешение конфликтов и т. д.), профилактика травматизма. Данные технологии реализуются благодаря включению соответствующих тем в учебный цикл;

– воспитание культуры здоровья – воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за личное здоровье, здоровье семьи.

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

Педагогическим коллективом введен ряд системных мероприятий, направленных на сохранение здоровья воспитанников. Наряду с традиционными технологиями физкультурно-оздоровительной работы, используются инновационные технологии, изучается лучший передовой педагогический опыт педагогов.

В нашем дошкольном образовательном учреждении создана техническая база для физического развития детей (оборудованы модульные комплексы, сухой бассейн с мячами для профилактической работы, спортивный зал, детская площадка).

На занятиях физической культурой в спортивном зале мы активно используем различные технологии, такие как:

– упражнения на модульных ковриках Ортодон (МИКС);

– нейродинамическая гимнастика;

– игровая методика Л. Бейби;

– элементы «Йоги» (асаны) для начинающих.

1. Модульные коврики Ортодон (МИКС), дорожки здоровья используется для профилактики нарушений развития стопы детей. Ведь осанка дошкольника еще полностью не сформировалась, и любое нарушение стопы не только сказывается на походке и осанке, но и заставляет детей быстро утомляться. Также мы систематически включаем упражнения на улучшение кровообращения конечностей пальцев, для предупреждения плоскостопия, пользуясь при этом нестандартным оборудованием. На занятиях физической культурой в любое время года дети ходят босиком. Как показывает практика, это хорошее закаливающее средство.

2. Уже второй год подряд инструктор по физической культуре внедряет нейродинамическую гимнастику. Нейродинамическая гимнастика дает возможность решить массу конкретных задач: снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную, повышает работоспособность, активизирует мыслительную деятельность и т. д.

3. Цель игровой методики Л. Бэйби – эмоциональное расслабление дошкольников, развитие воображения и импровизации. Детям предлагаются

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

задания по созданию картинок-персонажей из игр, сказок, геометрических фигур, цифр при помощи различных вспомогательных материалов (веревок, скакалок и т. д.).

4. Для эффективности улучшения здоровья детей, развитие гибкости тела, внутреннего покоя, мы взяли самые простые элементы (асаны) из йоги, такие как: поза горы «Тадасана», поза дерева «Врикшасана», поза кобры «Бхуджангасана», поза ребенка «Саламба Баланасана» и др.

Особое место в системе работы по организации здоровьесберегающей деятельности в дошкольном учреждении занимает планирование ее с педагогическим коллективом. Воспитать физически здоровым ребенка может только педагог, который сам бережет и поддерживает свое здоровье, активно тренирует тело, применяя физические упражнения. Привить любовь к физической культуре и спорту детям может только воспитатель, который сам любит спорт и занимается им. Именно поэтому мы стараемся большое значение уделять планированию спортивной деятельности с коллегами, организации и проведению физкультурных мероприятий, как в рамках дошкольного учреждения, так и за его пределами.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в работе воспитателя – это комплекс психолого-педагогических приемов и методов работы, специфические технологии и подходы к реализации педагогических проблем в работе с детьми дошкольного возраста плюс активное и заинтересованное участие родителей, а также постоянное стремление самого педагога к физическому самосовершенствованию.

Список литературы

1. Борисова Т.С. Валеология: учебное пособие / Т.С. Борисова [и др.]. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – 352 с.

2. Вильчковский Э.С. Организация двигательного режима детей в ДОУ: методическое пособие / Э.С. Вильчковский, Н.Ф. Денисенко. – Запорожье, 2006. – 228 с.

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

3. Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: приказ Министерства образования и науки ОН ДНР от 4 апреля 2018 года №287 (Электронный ресурс(. – Режим доступа: http:// mondnr.ru/dokumenty/zakony. (Дата обращения 30.08.2021).

4. Пахальчук Н.А. Использование физкультурно-оздоровительных технологий на занятиях с детьми дошкольного возраста / Н.А. Пахальчук // Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. / Брест. гос. ун-т имени А.С. Пушкина. – Брест, 2016. – С. 123–127.

5. Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 160 с.

6. Сивцова А.М. Организационно-педагогические условия реализации здоровьесберегающих педагогических технологий в работе с детьми старшего дошкольного – младшего школьного возраста: автореф. дис ... канд. пед. наук: 13.00.01 / А.М. Сивцова. – СПб., 2008. – 25 с.

7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и типология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: ВАКО, 2005. – 320 с.

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