

УДК 37

Коваль К.В., Коваль А.В., Климовская Т.И., Мандрикова О.В., Чебукина О.И.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ МДОУ

Аннотация: в данной работе авторами были рассмотрены различные здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе МДОУ.

Ключевые слова: МДОУ, здоровьесбережение, образовательно-воспитательный процесс.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Что такое здоровьесберегающие технологии?

Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом обиходе в последние 8–10 лет. По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека на 50% – зависит от собственного образа жизни, на 20% – от окружающей среды, на 20% – от наследственности, на 10% – от здравоохранения в стране. К актуальным проблемам детского здоровья относятся:

гиподинамия – нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения; детские стрессы – нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе; тревожность – недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации. Поэтому основной целью работы в ДООУ является воспитание физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечение его психического благополучия, а также формирование у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, гигиена валеологической образовательного компетентности, чередование позволяющей детского дошкольнику сознательности самостоятельно и жизни эффективно чередование решать критерии задачи последовательность здорового образовательные образа приемов жизни и характеристика безопасного безопасного поведения, занятий задачи, здоровья связанные с детского оказанием помощи элементарной процесса медицинской, педагогов психологической методов самопомощи и здоровьесберегающих помощи. развития Другими высокой словами сохранять целью числе здоровьесберегающих ребенку технологий профессионального является групповой обеспечение возрастных ребенку критерии возможности используемые сохранения двигательной здоровья, последовательность формирование у здоровьесберегающих него поддерживать необходимых образу знаний, поведения умений и приемов навыков решать по используемые здоровому технологий образу родителей жизни.

Применительно ко взрослым –содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ):

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Критерии оценки здоровья: рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание и личная гигиена, положительные эмоции, социальное благополучие, уровень работоспособности.

Принципы здоровьесберегающих технологий –это системность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности, принцип сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса, учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Используемые формы: чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью, проведение самопомощи оздоровительных мероприятий, создание здоровьесберегающей среды.

Методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, индивидуальные занятия.

Существуют следующие приемы: защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие, информационно- обучающие. С учетом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты: рациональное питание, оптимальная для организма двигательная активность,

соблюдение режима для предупреждения вредных привычек и формирования полезных, повышение психоэмоциональной устойчивости.

При проектировании условий развития двигательного творчества детей используются нетрадиционные формы оздоровления и драматизации с медитацией и релаксационной ориентацией, элементы йоги, дыхательной и звуковой гимнастики, точечного массажа, гимнастики для глаз. Занятия проводятся в игровой форме.

Дети получают первые элементы знаний о самомассаже, акупунктуре, о медицинской помощи, которую могут оказать своим товарищам. Выполняя упражнение «Чебурашка», дети лепят уши для Чебурашки, поглаживают ушные раковины, лепят ушки внутри по бороздкам, тем самым воздействуют на точки кишечника, выходящие на ушные раковины. В процессе игровой психогимнастики, когда дети вызывают у себя различные ощущения, типа «тепло-холод», они посредством своего воображения овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма. В игре «Холодно-жарко» подул холодный северный ветер – дети съжились в комочки. Выглянуло солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками, происходит напряжение и расслабление мышц туловища.

Педагог указывает детям на ребенка, испытывающего дискомфорт. Дети, желающие помочь товарищу, прикладывают к больному месту ребенка свои ладошки и начинают прогревать ими больное место, срабатывает эффект эмоциональной отдачи, и ребенок действительно начинает чувствовать себя лучше. Очень нравится детям игра «Лечимся сами». Доктор лечит больного пассами над головой поглаживанием, сочувствием. Он с твердым убеждением приказывает органам: «Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым. Животик, будь мягким, мой кишечник работай точно в нужное время». Дети садятся в позу «факира», расслабляются, перед ними бокал с теплой кипяченой водой. Руками делают пассы над стаканом. Одну руку поднимают вверх, другой закачивающие

движения над стаканом и то, что представит фантазия ребенка, затем произносятся слова на выдохе: «Водичка чистая, здоровая, я всегда буду здоровым и веселым, милым и красивым» Этой заряженной водой дети полощут горло, а если есть склонность к диатезу, то можно салфеткой протирать больные места. Постепенно температуру воды можно понижать, что способствует закаливанию, так как детское подсознание еще не закомплексованно, ребенок выполняет убежденно, что способствует саморегуляции организма.

Конкретные задачи этих игровых упражнений, направленных на развитие воображения, связаны с профилактикой простудных заболеваний, снятием стрессов, закаливанием, а самое главное, закладываются элементы фундаментальной способности ребенка к самосозиданию и самопознанию, у детей воспитывается стремление творить добро. Для детей это только игра, а в результате кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки дети обретают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества в семью, делая взрослых добрее, мягче и светлее.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья.

– динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.);

– подвижные и спортивные игры;

– контрастная дорожка, тренажеры.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

– утренняя гимнастика;

– физкультурные занятия;

– точечный массаж;

– спортивные развлечения, праздники;

- день здоровья;
- сми (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная).

3. Технологии музыкального воздействия.

- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- библиотерапия;

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровливания детей используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащаются как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т. д.), так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов.

1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.

2. Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног.

3. Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, используем традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки).

4. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого используем различные массажеры, в том числе и самодельные.

5. Для массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики их веревки с узелками.

6. Ежедневно перед обедом все группы ходят в оздоровительный зал, на контрастную дорожку (покрытие – камешки).

7. Ходьба по дорожкам из металлических пробок босиком.

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников должно проходить под девизом: «К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового

образа жизни в условиях семьи. Для этого используются различные формы и методы:

- групповые родительские собрания «Чтобы ребенок рос здоровым»;
- анкетирование «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»;
- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья;
- консультации, рекомендации («Здоровье в порядке – спасибо зарядке»);
- памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закалять ребенка?»;
- дни открытых дверей и обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы).

Список литературы

1. Агапова И.А. Подвижные игры для дошкольников / И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008. – 124 с.
2. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Сфера, 2008.
3. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / Доронина М.А. // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4. – С. 10–14.
4. «Здоровьесберегающие технологии» в нашем саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.tatar.ru/kukmor/dou4_lejsan/page2137969.htm (дата обращения: 23.11.2021).

Коваль Клара Викторовна – заведующая, МДОУ «Д/С ОВ №27». Разумное, Россия.

Коваль Ангелина Владимировна – педагог-психолог, МДОУ «Д/С ОВ №27». Разумное, Россия.

Климовская Татьяна Ивановна – воспитатель, МДОУ «Д/С ОВ №27». Разумное, Россия.

Мандрикова Олеся Владимировна – воспитатель, МДОУ «Д/С ОВ №27».

Разумное, Россия.

Чебукина Оксана Игоревна – воспитатель, МДОУ «Д/С ОВ №27». Разумное, Россия.
