(cc) BY

Маковецкая Елена Павловна

педагог-психолог

Мищенко Валентина Юрьевна

магистр, инструктор по физической культуре

МБОУ «Начальная школа – детский сад №55»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация*: в статье рассказывается о здоровьесберегающих технологиях и про психологическое обеспечение здоровья младших школьников. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования его личности.*

Ключевые слова*: здоровьесберегающие технологии, психологическое обеспечение здоровья, физическое развитие.*

В последние годы внимание к здоровью значительно выросло, все стали более уважительно относиться к этому вопросу. Соответственно выросло и внимание к здоровью младших школьников. Появилось понятие здоровьесберегающие технологии, которое предполагает сплочение всех усилий школьных и дошкольных учреждений, направленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.

Что же такое здоровье человека? Здоровье человека – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических недостатков, то есть это объективное состояние и субъективное чувство полного физического, психического и социального комфорта.

1. Физический аспект – это актуальный уровень физического развития.

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

2. *Нравственный аспект* – это знание правил и норм поведения в обществе, а так же в других сферах жизни.

3. *Социальный аспект* – это уровень активности в социуме и в целом статус человека.

4. *Психический аспект* – это личные качества характера человека, а так же актуальный уровень развития психических процессов.

Физическое здоровье прямо пропорционально связано с психическим здоровьем, и эмоциональным благополучием детей. Исходя из принципа «здоровый ребенок – успешный ребенок», я думаю, что без различных оздоровительных мероприятий и физической нагрузки решить проблему социально – адаптированной личности ребенка нельзя. В связи с этим последние годы одним из приоритетных направлений является здоровьесберегающие технологии.

Целью здоровьесберегающих технология является обеспечение комплексной информатизации образования и сохранение здоровья обучающихся.

Условиями и правилами реализации здоровьесберегающих мероприятий служат:

– режим дня, составленный с учетом всех возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;

– соблюдение норм СанПина;

– правильно подобранная одежда по сезону;

– правильно организованная прогулка;

– рационально организованная двигательная деятельность;

– лечебно-профилактические мероприятия.

Здоровьесберегающая деятельность осуществляется в следующих формах:

1. *Медико-профилактическая технология*.

Задачи этой деятельности:

– сбор анамнеза и мониторинг здоровья детей, а так же разработка рекомендаций для педагогов и родителей;

– контроль питания и закаливания детей;

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

– организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работникам детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2. *Физкультурно-оздоровительная технология.*

Задачи этой деятельности:

– развитие всех физических качеств;

– профилактика плоскостопия и ОДА;

– воспитание здорового образа жизни;

– оздоровление средствами гигиенических и закаливающих процедур.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами – в виде различных гимнастик (дыхательная, корригирующая, для глаз, артикуляционная, пальчиковая), физкультминуток, динамических пауз, подвижных, спортивных, дидактических, сюжетно-ролевых игр.

3. *Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.*

Задачи этой деятельности:

– создание позитивного настроя всем участникам образовательного процесса;

– обеспечение эмоциональной комфортности.

4. *Информационно-просветительская деятельность выражается в*:

– создании различных информационных стендов на оздоровительные темы в группах и рекреациях ДОУ;

– приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.).

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

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

– родительские собрания (Воспитаем вместе, здорового малыша, режим дня в жизни ребенка);

– консультации (Профилактика плоскостопия, дыхательная гимнастика);

– конкурсы (Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»);

– спортивные праздники («Мама, папа и я – спортивная 7я!», «Детские олимпийские игры», «Фестивали здоровья»);

– папки-передвижки («Как бороться с ОРЗ, ОРВИ», «Комплекс дыхательных упражнений, повышающих устойчивость организма к болезням и стрессам»);

– беседы («Что нужно для того, чтобы быть здоровым», «Разговор о правильном питании»).

Список литературы

1. Здоровьесберегающие технологии и психологическое здоровье детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ped-kopilka.ru/blogs/lyubov-viktorovna-kuznecova/zdorovesberegayuschie-tehnologi-i-psihologicheskoe-zdorove-detei-v-dou.html (дата обращения: 12.05.2023).

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