

Карацупа Наталья Владимировна

педагог дополнительного образования

Ковалёва Оксана Владимировна

инструктор по физической культуре

Пономаренко Татьяна Леонидовна

учитель-логопед

МБДОУ «Краснояржский Д/С «Солнечный»

п. Красная Яруга, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

***Аннотация:** в статье говорится о применении и использовании здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении, о взаимодействии семьи и детского сада. Авторами даны методические рекомендации с целью проведения физических упражнений, формирования у ребенка потребности в здоровом образе жизни.*

***Ключевые слова:** семья, здоровьесбережение, здоровьесберегающая технология.*

Дошкольный возраст – период повышенного интереса к укреплению и сохранению здоровья детей, поэтому основной задачей воспитателей, работающих с дошкольниками, является воспитание здорового ребенка с учетом психофизиологических принципов, возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни. До семи лет каждый ребёнок проходит совершенно неповторимый цикл развития: идёт упорядочение работы всех систем организма, закладка личностных качеств, характера. Вот почему так важно именно в этот период формировать основы навыка здорового образа жизни, в том числе и занятий спортом, физкультурой. Для этого в детских садах используются здоровьесберегающие технологии – комплексы видов и форм деятельности, направленные на укрепление здоровья малышей. Главная задача воспитателей детского сада – подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив

ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитаем в нем необходимые привычки.

Здоровьесберегающие технологии делятся на 4 группы.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

– динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

– спортивные и подвижные игры.

2. Технологии обучения ЗОЖ:

– физкультурные занятия;

– гимнастика после сна;

– спортивные праздники, развлечения;

– СМИ (ситуативные малые игры – подражательная ролевая имитационная игра);

– день здоровья.

3. Технологии музыкального воздействия:

– музыкотерапия;

– сказкотерапия.

4. Технология коррекции поведения.

Педагог, ощущающий себя стражем здоровья детей, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, связанные с профессией. Он должен составить план по самокоррекции и начать его осуществлять.

Чтобы реализовать обогащенное физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы.

В каждой группе должен быть оборудован «Уголок здоровья». В нем должны находиться традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками:

– «Сухой аквариум». Он способствует снятию напряжения и усталости, расслабляет мышцы плечевого пояса;

– пробковый коврик. Ходьба по такому коврику делает массаж стоп ног;

– вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем;

– массажеры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма;

– коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений.

Здоровьесберегающая деятельность формирует в результате у ребенка мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Подвижные и спортивные игры. Проводить их должны воспитатели и инструктор по физической культуре. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в спортивном зале и на прогулке.

Релаксация. Проводит инструктор по физической культуре, психолог или воспитатель в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Пальчиковая гимнастика. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезно абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи.

Гимнастика для глаз. Должна проводиться ежедневно, по 3–5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Дыхательная гимнастика. Внедряется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физкультминутках, во время занятий, а также после сна – во время общей гимнастики.

Бодрящая гимнастика. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5–10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

Физкультурные занятия. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2–3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст – 15–20 минут, средний – 20–25 минут, старший возраст – 25–30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

Самомассаж. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25–30 минут.

Технология воздействия сказкой. Сказка – это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку.

Одна из важнейших целей занятий – отрицательные образы преобразовать в положительные. Чтобы мир ребенка стал красивым и радостным. Спокойное состояние нервной системы дает ребенку здоровье.

Технологии музыкального воздействия. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т. д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

Эта вся работа должна проводиться комплексно, на протяжении всего дня. В этой работе должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель.

Итак, забота о здоровье – одна из самых важных задач каждого человека. Здоровье среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Список литературы

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Л. Волошина // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.
2. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении / С.А. Терновская, Л.А. Теплякова // Методист. – 2005. – №4. – С. 61–65.
3. Чубарова С. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей / С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. – №2. – С. 171–187.
4. Илларионова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Г.С. Илларионова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://galina-illarionova-69.edumsko.ru/attestation/post/2082234> (дата обращения: 14.11.2023).