

**Белоусова Елена Юрьевна**

воспитатель

**Дубровина Ирина Андреевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Аннотация:* в статье рассмотрена актуальная проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребенка.

*Ключевые слова:* здоровье, дети, семья, дошкольный возраст, образование, дошкольные мероприятия, физическое воспитание, физическое развитие, двигательные способности, двигательные умения, двигательный навык, психофизические качества, инновационные технологии.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения.

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствия болезни и физических недостатков. Для всех людей на Земле самым ценным является здоровье. А здоровье наших детей – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни.

В дошкольном образовательном учреждении первостепенной задачей является охрана и укрепление здоровья детей.

Работа педагогов нацелена на поддержание у ребёнка бодрого, жизнерадостного настроения, профилактику негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

На современном этапе концепция интегрированного обучения и воспитания, является ведущим направлением в системе образования. Музыкальная деятельность в детском саду направлена на достижение цели развития музыкальности детей, способности эмоционально воспринимать музыку [1]

Согласно современной государственной доктрине здоровье детей – это ценность и для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становится все меньше.

Дошкольное образование в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления физического здоровья детей. Но это в теории, а на практике часто картина другая: группы переполнены, педагогический процесс перегружен дополнительными занятиями и т. д. На здоровье детей в детском саду влияет множество факторов.

Один из них это – психологическая атмосфера в дошкольном учреждении, эмоциональное здоровье взрослых, работающих с детьми. Необходимо помнить, что непоправимый вред детскому здоровью наносят грубость, несправедливость, бестактность, несдержанность.

Состояния, которые они вызывают, уныние, тоска, зависть, злость, страх, самым негативным образом влияют не только на личностное развитие детей, но и на их здоровье.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

В связи с этим возникает необходимость целенаправленной работы по сохранению и укреплению здоровья детей на всех ступенях системы образования. И детский сад при этом следует рассматривать как первую ступень валеологического образования, а весь процесс жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении направлять на сохранение и укрепление здоровья.

Тихомирова Л.Ф., считает актуальной проблемой поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития маленького человека [2]

Поэтому педагоги дошкольных учреждений должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребенка, подготовки его к школе. Так же, в этот процесс, следует активно внедрять наиболее эффективные технологии здоровьесбережения, так как целью таких технологий является создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья, и здоровья окружающих [3]

Автор Т.Т. Ротес, считает, что влияние музыки на здоровье человека, общепризнанный факт. Все элементы музыкальной выразительности (мелодия, ритм, гармония, тембр) отражающие содержание музыкального произведения, воспринимаются человеком через органы чувств, воздействуя на различные функции и системы его организма. Происходит это в силу того, что музыка обладает специфическим свойством влиять на психику человека, его эмоциональное состояние. Одна мелодия располагает нас к покою, может опечалить, повергнуть в глубокую задумчивость, другая заставляет отбивать ритм ладонью, притопывать ногой или пуститься в пляс [3]

Дети с первых дней своей жизни воспринимают различные звуки, слушая музыку, ребенок незаметно для себя начинает испытывать выраженные к ней чувства и настроения.

Музыка может способствовать настройке организма на определенный темп работы, полагал Т.Т Ротес, приступил к разработке, повысить работоспособность, в зависимости от задач деятельности, возбуждать или успокаивать ребенка, снимать нервное напряжение [3]

По данным исследований Е.Д. Раевской, танцы и танцевальные движения оказывают благотворное влияние на сердечно сосудистую, дыхательную и нервную системы организма, позволяют поддерживать гибкость позвоночника, содействуют подвижности суставов и развивают выносливость. Они способствуют формированию правильной осанки, красивой походки, плавности движений. С помощью танцевальных движений можно воспитывать внимание, память, умение ориентироваться во времени и в пространстве, координации движений [4]

Таким образом, музыка и танец имеют большое оздоровительное значение для коррекции и профилактики различных заболеваний у детей дошкольного возраста.

По словам Е.Д. Раевской, основная форма музыкальной деятельности в ДООУ, непосредственно организованная образовательная деятельность на музыкальных занятиях, досугах, утренниках. Она имеет временные рамки и сроки, в которые педагогу необходимо уложить решение задач и усвоение детьми программного материала. Для здоровых детей усвоение программы вполне реально. А также психологи отмечают, что отрицательные эмоции, сопровождающие недомогание или плохое самочувствие, блокируют необходимые для развития ребенка функции мозга: внимание, память, мышление. Следовательно, в таких случаях, без создания комфортной психологической обстановки дальнейшая работа по формированию, развитию и обучению будет малоэффективна, так как внимание, память, мышление не включены в процесс деятельности.

Таким образом, систематическое применение здоровьесберегающих технологий (с неизменным использованием музыки) таких как, валеологические песенки распевки, ритмические упражнения с элементами самомассажа, музыкотерапия, дыхательная гимнастика под музыку, психогимнастика и др., в процессе музыкальной, да и в любом другом виде деятельности, позволит улучшить эмоциональный климат, поднять настроение детям, создаст комфортную психологическую обстановку. Что будет способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья дошкольников [5]

Здоровье ребенка, как говорится во Кодексе «Всемирной организации здравоохранения», это не только отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье детей, как зеркало, отражает социально-экономическое состояние страны, отечественной медицины, а также отношение государства к проблеме охраны материнства и детства». Возможно, самое лучшее, самое совершенное и радостное, что есть в жизни, это свободное движение под музыку и научиться этому можно у ребенка [7]

Укрепление здоровья детей в современных условиях дошкольного образования подразумевает использование, а именно применение в воспитательно-образовательном процессе (в педагогической деятельности) инновационных технологий, направленных на развитие и совершенствование двигательных действий опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.

В заключении параграфа отметим, что все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать здоровых детей. Укрепления здоровья в дошкольном образовании во многом опираются на системном подходе к здо-

ровьэсбережению, как на занятиях по физической культуре, так и на музыкальных занятиях.

### *Список литературы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 (ред. от 21.01.2019).

3. От рождения до школы: инновационная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Мозайка-Синтез, 2019. – 336 с.

4. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология» / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1978 – 272 с.

5. Анисимова Г.И. 100 музыкальных игр для развития дошкольника. Старшая и подготовительная группы / Г.И. Анисимова. – М.: Академия Развития, 2019. – 96 с.

6. Арисмеди А.Л. Дошкольное музыкальное воспитание / А.Л. Арисмеди. – М.: Прогресс, 2018. – 325 с.

7. Афанасьев Б.В. Избранные статьи о музыкальном просвещении и образовании / Б.В. Афанасьев. – М., 2020. – 200 с.

8. Бекина, С.И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5–6 лет. Из опыта работы муз. руководителей дет. садов / С.И. Бекина. – М.: Просвещение, 1920. – 207 с.

9. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А.И. Буренина. – СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.

10. Ветлугина Н.А. Музыка в детском саду / Н.А. Ветлугина. – М., 2021. – 165 с.

11. Ветлугина Н.А. Теория и методика музыкального воспитания в детском саду / Н.А. Ветлугина, А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 2021. – 365 с.

12. Семенцова Т.А. Развитие музыкально-ритмических движений детей дошкольного возраста в процессе музыкальной деятельности с учетом здоровьесберегающих технологий / Т.А. Семенцова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://infourok.ru/doklad\\_na\\_temu\\_razvitie\\_muzykalno-ritmicheskikh\\_dvizheniy\\_detey\\_doshkolnogo\\_vozrasta\\_v\\_processe-345734.htm](https://infourok.ru/doklad_na_temu_razvitie_muzykalno-ritmicheskikh_dvizheniy_detey_doshkolnogo_vozrasta_v_processe-345734.htm) (дата обращения: 10.07.2024).