

Романова Светлана Николаевна

бакалавр, воспитатель

Орлова Наталья Владимировна

бакалавр, воспитатель

МАДОУ «Батыревский Д/С «Сказка»

с. Батырево, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении. Отмечается, что дошкольный возраст – это тот период, когда закладываются основы здоровья и формируется культура здорового образа жизни. Именно в детских садах начинается процесс осознания важности здоровья, который продолжается на протяжении всей жизни.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровьесберегающие технологии, дошкольное образовательное учреждение, дошкольный возраст.*

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения является одной из наиболее актуальных задач, стоящих перед современным обществом и государством. Дошкольный возраст – это тот период, когда закладываются основы здоровья и формируется культура здорового образа жизни. Именно в детских садах начинается процесс осознания важности здоровья, который продолжается на протяжении всей жизни. В условиях современности состояние здоровья детей вызывает серьезные опасения.

Важно создать здоровьесберегающее пространство, которое будет способствовать физическому и эмоциональному развитию детей. Это требует комплексного подхода, который включает в себя как организацию образовательного процесса, так и создание комфортной и безопасной среды для детей.

Коллектив детского сада, осознавая государственную значимость работы по формированию и укреплению здоровья своих воспитанников, целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства. Они ищут и внедряют новые современные методы и приемы, которые соответствуют возрастным особенностям дошкольников. Это может включать в себя игровые и развивающие занятия, направленные на укрепление физического здоровья, а также мероприятия, способствующие развитию эмоционального интеллекта и социальной адаптации.

Здоровьесберегающие технологии – это комплекс мероприятий и методов, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья детей. Они могут включать в себя как физическую активность, так и образовательные программы, направленные на формирование правильных привычек. Например, занятия физической культурой, игровые тренировки, а также занятия по обучению детей основам здорового питания и гигиены.

Важно, чтобы дети не только знали о здоровом образе жизни, но и понимали его значимость, что позволит им применять эти знания в повседневной жизни. Дошкольный возраст является особенно благоприятным периодом для формирования правильных привычек и установки на здоровый образ жизни. Исследования показывают, что привычки, выработанные в детстве, имеют тенденцию сохраняться на протяжении всей жизни. Поэтому, если дети с раннего возраста будут вовлечены в активные занятия, такие как спорт, танцы или простые физические игры, они будут более склонны продолжать вести активный образ жизни и в зрелом возрасте.

Современные подходы к организации здоровьесберегающего пространства в детских садах включают в себя использование инновационных технологий и методов. Например, применение интерактивных игр, направленных на развитие моторики и координации, а также использование методов арт-терапии для улучшения эмоционального состояния детей.

Также важно вовлекать родителей в процесс формирования здорового образа жизни у детей. Совместные занятия, мастер-классы и семинары могут помочь родителям лучше понять, как они могут поддержать своих детей в стремлении к здоровью.

Таким образом, формирование здорового образа жизни у детей – это комплексная задача, требующая совместных усилий педагогов, родителей и общества в целом. Важно помнить, что здоровье – это не только физическая активность, но и эмоциональное благополучие, социальные связи и умение справляться с трудностями. Поэтому, работая над созданием здоровьесберегающего пространства в дошкольных учреждениях, мы не только заботимся о физическом здоровье детей, но и формируем их личность, готовую к вызовам жизни.

Современные здоровьесберегающие технологии, внедряемые в систему дошкольного образования, основываются на двух основных направлениях оздоровительно-развивающей работы: во-первых, на приобщении детей к физической культуре, а во-вторых, на использовании развивающих форм оздоровительной работы. Важно отметить, что акцент в данном контексте смещается от простого лечения и профилактики заболеваний к укреплению здоровья как самостоятельной ценности. Для достижения этой цели необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, который будет включать в себя надежные средства коррекции психофизического развития детей на протяжении всего дошкольного детства. Стремление к комплексности в подходах к здоровьесберегающим технологиям вполне оправдано, поскольку здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм.

Важно, чтобы результат оздоровительных мероприятий заключался в формировании устойчивого психосоматического состояния, которое будет способствовать саморазвитию ребенка. Это состояние должно стать основой для дальнейшего воспроизводства здоровых привычек и активного образа жизни. С точки зрения современных педагогических подходов, совместная творческая дея-

тельность детей и педагогов является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольных учреждениях разнообразны и включают в себя следующее.

1. Физкультурные занятия – это структурированные уроки, направленные на развитие физических качеств детей, таких как сила, ловкость, выносливость и координация.

2. Самостоятельная деятельность детей – предоставление детям возможности выбрать физическую активность по своему желанию, что способствует развитию их инициативы и самостоятельности.

3. Подвижные игры – активные игры, которые не только развлекают детей, но и способствуют улучшению физической формы и командного взаимодействия.

4. Утренняя гимнастика – включает в себя традиционные упражнения, дыхательные практики и звуковые гимнастики, которые помогают детям проснуться и подготовиться к предстоящему дню.

5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки – короткие перерывы в учебной деятельности, во время которых дети выполняют простые физические упражнения для снятия напряжения и улучшения концентрации.

6. Физические упражнения после дневного сна – помогают детям постепенно проснуться и подготовиться к активной деятельности.

7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами – такие как обливание холодной водой или обтирание, способствуют укреплению иммунитета.

8. Физкультурные прогулки – выезды в парк или на стадион, где дети могут активно двигаться на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на их здоровье.

9. Физкультурные досуги – мероприятия, которые позволяют детям проявить свои физические навыки в игровой форме, способствуют социализации и укреплению дружеских отношений.

10. Спортивные праздники – это яркие события, которые объединяют детей, родителей и педагогов, создавая атмосферу праздника и радости от физической активности.

11. Оздоровительные процедуры в водной среде – занятия в бассейне, плавание и водные игры, которые не только развивают физические навыки, но и укрепляют здоровье.

Разнообразие форм и методов здоровьесберегающих технологий позволяет создавать целостную систему, которая отвечает потребностям каждого ребенка. Важно, чтобы эти мероприятия были не только полезными, но и интересными для детей, чтобы они с удовольствием участвовали в них и воспринимали физическую активность как естественную часть своей жизни.

Список литературы

1. Попова Н.В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании [Электронный ресурс]. – Режим доступа: zdrovesberegayushchie-tehnologii-v-doshkolnom-obrazovaniii (дата обращения: 17.09.2024).

2. Сычева Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://apni.ru/article/2021-zdrovesberegayushchie-tekhnologii-v-dou> (дата обращения: 13.09.2024).

3. Тимофеева Е.Г. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://педпроект.рф/timoфеева-е-г-публикация-2/> (дата обращения: 13.09.2024).

4. Шахматова А.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Шахматова // Молодой ученый. – 2020. – №23 (313). – С. 664–665. – EDN WXIXED