

Салихова Диана Фердинандовна

воспитатель

Ахмеджанова Флёра Хатиповна

воспитатель

Зинурова Эльвера Минзаедовна

воспитатель

Кириллова Светлана Анатольевна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №408»

г. Казань, Республика Татарстан

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Аннотация: в статье раскрывается важность использования здоровьесберегающих педагогических технологий в работе по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Авторами статьи перечислены виды этих технологий и раскрыты особенности методики их проведения.

Ключевые слова: дошкольный возраст, сохранение и укрепление здоровья, здоровьесберегающие педагогические технологии, оздоровительные технологии.

Охрана здоровья детей – одно из важнейших направлений дошкольного образования, ведь здоровый ребенок – это будущее страны.

На сегодняшний день дано 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это не только отсутствие болезней или физических недостатков, но и достижение физического, умственного и социального успеха.

Здоровье человека зависит в первую очередь от образа жизни. Составляющие здорового образа жизни: позитивная социальная среда, духовно-нравственное совершенство, движение, закаливание, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных привычек, положительные эмоции.

Сегодня в дошкольных учреждениях большое место уделяется внедрению технологий, направленных на укрепление и сохранение здоровья детей.

В дошкольном образовании используются следующие виды оздоровительных технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- оздоровительные и образовательные технологии;
- технология формирования у ребенка социально-психологического благополучия;
- сохранение и укрепление здоровья педагогов;
- знакомство родителей с технологиями оздоровления (валеологическое просвещение).

Перечислим некоторые из них и особенности их использования.

Стрейчинг – это упражнения на растяжку под музыку. Проводится 2 раза в неделю через 30 минут после еды. Занятия начинают с средней группы. Эти упражнения полезны для детей, имеющих нарушения формирования свода стопы и осанки.

Динамические паузы. Во время занятий проводятся физкультминутки. Время отдыха детей выбирает воспитатель. Как правило, физкультминутки проводятся во второй половине занятия. Это средство улучшает физическое состояние детей, повышает концентрацию внимания, снижает нервное напряжение. Цель этих упражнений – поддерживать хорошее настроение и подготовиться к эффективному умственному труду.

Подвижные и спортивные игры. Главное занятие маленького ребенка – игра. В татарском детском игровом фольклоре большое место уделено подвижным играм. Среди народных игр немало песенно-танцевальных и драматических, развивающих силы и вкусы ребенка.

Спортивные игры и развлечения имеют такое же значение, как гимнастика и подвижные игры. Во время таких игр дети учатся преодолевать препятствия,

закаляются, развивают в себе такие качества, как сила, ловкость, находчивость. Следует отметить, что в детском саду используются только элементы спортивных игр.

Релаксация. Можно проводить во всех возрастных группах. Дети слушают спокойную классическую музыку и звуки природы. Это даёт возможность выйти из стрессов, снять психическое напряжение, успокоиться после тяжелых переживаний.

Пальчиковая гимнастика. Используется с младшего дошкольного возраста. Можно проводить каждый день индивидуально в небольшой группе или с небольшой группой в удобную часть дня, в удобное время. Особенно эффективны пальчиковые игры для детей с нарушениями речи.

Гимнастика для глаз. Проводится ежедневно по 3–5 минут в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, начиная с со второй младшей группы.

Дыхательная гимнастика. Можно выбрать «свою» систему дыхания: глубокое дыхание, разнообразное дыхание, переход от глубокого дыхания к задержке дыхания. Применяется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Динамическая гимнастика. Каждый день после дневного сна от 5 до 10 минут во всех возрастных группах.

Ортопедическая гимнастика. Рекомендуется проводить с детьми, имеющими нарушения формирования свода стопы и осанки.

Список литературы

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008 – 160 с.

2. Береснева З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ / З.И. Береснева, Г.Н. Казаковцева. – М.: Сфера, 2003. – 30 с.

3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Социальная педагогика» / А. М. Митяева. – 2-е изд. – М.: Академия, 2010. – 187 с.

EDN QLYOVN