

Хмыз Ольга Михайловна

инструктор по физической культуре

Корнюшенко Марина Евгеньевна

социальный педагог

Жмыхова Елена Викторовна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №15»

г. Алексеевка, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В ДОУ СОГЛАСНО ФОП ДО

***Аннотация:** статья посвящена вопросу объединения педагогов, психологов, медиков, социальных педагогов, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Авторами отмечено, что на сегодняшний день медицинскими статистическими данными отмечается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и такая тенденция просто обязывает педагога к применению здоровьесберегающих технологий в своей работе*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, дошкольное образование, оздоровительные задачи, образовательные задачи, воспитательные задачи, ДОУ, ФОП ДО.*

С 1 сентября 2023 года, в соответствии с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. №1028 «Об Утверждении Федеральной образовательной программы дошкольного образования», дошкольные образовательные учреждения начали работать по новой Федеральной образовательной программе – ФОП ДО. Согласно ней проблема сохранения и укрепление здоровья, развития и воспитания детей остаётся приоритетной государственной задачей.

Педагоги нашего детского сада решили внедрить в свою работу здоровьесберегающие технологии. Мы взяли на вооружение комплекс мер, направ-

ленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Нами, педагогами ДОО №15, была разработана система методики работы с детьми, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, в соответствии с внедрением в практику работы ФОП ДО.

Здоровьесберегающие технологии, используемые нами в работе с детьми, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре, использование развивающих форм оздоровительной работы. Для этого необходимы: профилактика болезней, укрепление здоровья, комплекс эффективных лечебно-профилактических мер на протяжении всего дошкольного возраста.

Цель используемых здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

На протяжении всего периода нахождения дошкольников в детском саду используем такие здоровьесберегающие образовательные технологии, как:

– медико-профилактические технологии, обеспечивающие организацию мониторинга здоровья дошкольников, организация и контроль питания детей, физическое развитие;

– физкультурно-оздоровительные технологии – закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки;

спортивные праздники; спортивные развлечения и досуги; недели здоровья; соревнования;

– психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми, обеспечение комфортности воспитанников;

– учебно-воспитательные технологии, которые включают обучение заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья;

– технологии здоровьесбережения педагогов и просвещение родителей – консультации для педагогов и родителей «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»;

– технологии сохранения и стимулирования здоровья, в них входят:

1) стретчинг – организуется не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста; рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием;

2) динамические паузы – проводятся во время занятий, 2–5 минут, по мере утомляемости детей; рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления;

3) гимнастика пальчиковая – делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время;

4) гимнастика корригирующая – организуется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы;

– коррекционные технологии, которые включают в себя:

1) технологии музыкального воздействия – используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения;

2) сказкотерапия – проводится 2–4 занятия в месяц со старшего возраста; используется для психологической и развивающей работы.

Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Включили в свою работу мы и закаливание, как очень важное звено в системе физического воспитания детей.

Бесспорно, здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это еще и технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Цель – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей мы начали применять в своей практике около года.

Таким образом, можно сделать вывод, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в необходимости использования здоровьесберегающих технологий.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, способствует формированию у педагогов и родителей ценностных ориентации, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Ис-

пользуемые в комплексе здоровьесберегающих технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В результате формирования здорового образа жизни через систему здоровьесберегающих технологий у наших воспитанников сформировалось осознанное отношение к своему здоровью, успешно формируются привычки здорового образа жизни.

Таким образом, с дошкольного возраста формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки здорового образа жизни, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Список литературы

1. Прохорова Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДООУ – 2019. – №6. – С. 15–20. EDN GCZXGG

2. Толмачева В.В. Образовательная среда дошкольной образовательной организации как фактор здоровьесбережения ребенка / В.В. Толмачева // Мир науки – 2016. – №5 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mir-nauki.com/PDF/65PDMN516.pdf> (дата обращения: 04.01.2025). EDN ZIPLZZ

3. Фурман Е.Н. Фитбол-гимнастика для всех / Е.Н. Фурман // Инструктор по физкультуре. – 2018. – №8. – С. 102–108.

4. Из опыта работы воспитателя дошкольной группы по теме «Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях реализации ФГОС через систему здоровьесберегающих технологий» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://урок.пф/library/iz_opita_raboti_vospitatelya_doshkolnoj_gruppi_po_115808.html (дата обращения: 04.01.2025).