

Яковлева Светлана Валериановна

бакалавр, воспитатель

Антонова Элеонора Леонардовна

воспитатель

Федорова Ольга Витальевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №208»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ: ВСЕСТОРОННИЙ ПОДХОД К БЛАГОПОЛУЧИЮ РЕБЕНКА

***Аннотация:** в статье рассматривается вопрос об использовании здоровьесберегающих технологий в детском саду. Представлен широкий спектр методов и приемов работы. Отмечается, что здоровьесберегающие технологии – это комплексный подход, направленный на сохранение, укрепление и развитие здоровья детей в процессе обучения и воспитания. Они охватывают широкий спектр аспектов, начиная от организации образовательного пространства и заканчивая формированием у детей осознанного отношения к собственному здоровью.*

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

Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста представляют собой не просто набор отдельных мероприятий, а целостную, многогранную систему, ориентированную на обеспечение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них устойчивых навыков здорового образа жизни и создание благоприятной среды для их гармоничного развития. Это комплексный подход, затрагивающий все аспекты жизни ребенка в детском саду и за его пределами, вовлекающий в этот процесс не только педагогов и медицинский персонал, но и родителей.

Главная цель здоровьесберегающих технологий – не только уберечь ребенка от болезней и травм, но и научить его осознанно относиться к своему здоровью, понимать его ценность и уметь самостоятельно поддерживать, и укреплять его.

В дошкольном возрасте формируются основные привычки и представления о здоровом образе жизни, которые в дальнейшем будут определять поведение человека на протяжении всей его жизни. Именно поэтому так важно заложить прочный фундамент здоровья в раннем детстве.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя широкий спектр методов и приемов, которые можно классифицировать по нескольким основным направлениям:

1. Медико-профилактические технологии: это фундамент здоровьесберегающей деятельности в детском саду. Они направлены на обеспечение охраны и укрепления здоровья детей под чутким руководством медицинского персонала.

1.2. Профилактика заболеваний: включает в себя регулярные мероприятия по предупреждению инфекционных и неинфекционных заболеваний. Это может быть вакцинация (согласно национальному календарю прививок), витаминизация, фитотерапия (с использованием лекарственных растений по назначению врача), а также проведение профилактических мероприятий в периоды повышенной заболеваемости (например, в осенне-зимний период). Важную роль играет соблюдение санитарно-эпидемиологического режима в детском саду: регулярная влажная уборка, проветривание помещений, обеззараживание воздуха, контроль за качеством питания.

1.3. Медицинский осмотр: регулярные медицинские осмотры позволяют своевременно выявлять отклонения в состоянии здоровья детей и принимать необходимые меры для их коррекции. Осмотры проводятся врачами-педиатрами и другими специалистами (например, логопедом, окулистом, стоматологом) в соответствии с графиком, утвержденным Министерством здравоохранения.

1.4. Санитарно-гигиеническая деятельность: направлена на создание и поддержание оптимальных санитарно-гигиенических условий в детском саду. Это

включает в себя контроль за качеством воды, воздуха, освещения, температурного режима, а также за соблюдением правил личной гигиены детьми и персоналом. Педагоги должны обучать детей правилам мытья рук, чистки зубов, пользования носовым платком и другим необходимым гигиеническим навыкам.

2. Физкультурно-оздоровительные технологии: эти технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, повышение его устойчивости к различным неблагоприятным факторам.

2.1. Закаливание: система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к воздействию низких и высоких температур, а также других неблагоприятных факторов окружающей среды. Закаливание может включать в себя воздушные ванны, водные процедуры (обливание, обтирание), хождение босиком по различным поверхностям (траве, песку, гальке). Важно проводить закаливающие процедуры постепенно, учитывая индивидуальные особенности ребенка и под контролем медицинского персонала.

2.2. Дыхательная гимнастика: комплекс упражнений, направленных на улучшение вентиляции легких, укрепление дыхательной мускулатуры и повышение устойчивости организма к респираторным заболеваниям. Дыхательная гимнастика может проводиться в игровой форме, с использованием различных предметов (например, перьев, мыльных пузырей).

2.3. Массаж и самомассаж: массаж оказывает положительное влияние на все системы организма ребенка, улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение, повышает иммунитет. Самомассаж (например, растирание рук, ног, ушей) можно проводить в игровой форме, обучая детей простым приемам.

2.4. Профилактика плоскостопия. Плоскостопие является распространенным заболеванием у детей дошкольного возраста. Для его профилактики рекомендуется использовать специальные ортопедические коврики, выполнять упражнения для укрепления мышц стопы и голени, носить правильную обувь.

2.5. Спортивные праздники и развлечения: регулярное проведение спортивных праздников и развлечений способствует повышению интереса детей к физической культуре, развитию у них положительных эмоций и формированию командного духа.

3. Образовательные технологии: эти технологии направлены на формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью через образовательный процесс.

3.1. Коммуникативные игры: игры, направленные на развитие навыков общения, умения выражать свои мысли и чувства, а также на формирование позитивных социальных отношений.

3.2. Занятия по валеологии: занятия, на которых дети получают знания о строении своего тела, правилах здорового питания, гигиены, безопасности, а также о способах укрепления здоровья. Важно подавать информацию в доступной и интересной форме, используя наглядные материалы, игры, сказки.

3.3. Сказкотерапия: использование сказок для решения психологических проблем и формирования позитивных установок. Сказки помогают детям понять свои чувства и эмоции, а также найти способы преодоления трудностей.

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка: направлены на создание эмоционального комфорта и позитивного самочувствия ребенка в детском саду и семье.

4.1. Релаксация: методы, направленные на снятие мышечного напряжения и достижение состояния расслабления. Релаксация может включать в себя прослушивание спокойной музыки, дыхательные упражнения, визуализации.

4.2. Психогимнастика: комплекс упражнений, направленных на развитие эмоциональной сферы ребенка, снятие мышечных зажимов и формирование позитивного самовосприятия.

4.3. Песочная терапия: использование песка для выражения своих чувств и эмоций, а также для развития мелкой моторики и творческих способностей.

4.4. Танцевальная терапия: использование танца и движения для выражения своих чувств и эмоций, а также для развития координации и гибкости.

5. Технологии валеологического просвещения родителей. Родители играют ключевую роль в формировании здоровья ребенка. Поэтому важно, чтобы детский сад выступал своеобразным центром пропаганды культуры здорового образа жизни в семье.

5.1. Информационные стенды: размещение информации о здоровом образе жизни, профилактике заболеваний, правильном питании и других актуальных вопросах в доступном и наглядном виде.

5.2. Беседы и консультации: проведение индивидуальных и групповых бесед и консультаций с родителями по вопросам здоровья и развития ребенка.

5.3. Совместные мероприятия: организация совместных спортивных праздников, дней здоровья, мастер-классов по приготовлению здоровой пищи и других мероприятий, направленных на вовлечение родителей в жизнь детского сада и формирование у них позитивного отношения к здоровому образу жизни.

В заключение, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это многогранный и комплексный подход, требующий согласованных действий педагогов, медицинских работников и родителей. Только при совместных усилиях можно создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни и обеспечения их гармоничного развития.

Список литературы

1. Гонюкова Н.Н. Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья детей / Н.Н. Гонюкова // Опыт и проблемы социально-экономического развития муниципальных образований на современном этапе: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (Старый Оскол, 6 декабря 2017 г.). – Старый Оскол: Тонкие наукоемкие технологии, 2017. – С. 187–190. EDN XZGARV

2. Пелихова А.В. Роль здоровьесберегающих технологий в системе современных педагогических технологий дошкольного образования / А.В. Пелихова // Лучшая научная статья 2017: сборник статей XI Международного научно-практического конкурса (Пенза, 30 августа 2017 г.). – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 251–253. EDN ZDZNSZ
3. Шахматова А.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Шахматова // Молодой ученый. – 2020. – №23(313). – С. 664–665. EDN WXIXED