

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Левыкина Лилия Валентиновна*

воспитатель

*Грезина Светлана Александровна*

воспитатель

МАДОУ детский сад №47 «Лесовичок»

г. Старый Оскол, Белгородская область

### ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы сохранения здоровья детей дошкольного возраста посредством применения инновационных здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности дошкольных учреждений. Перечисляются направленности здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности и принципы работы с детьми. Обозначены факторы образовательной среды, целью которой является сохранение здоровья детей. По мнению автора, применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста позволит выработать у детей мотивацию к ведению здорового образа жизни.*

***Ключевые понятия:** дошкольный возраст, здоровьесберегающие технологии, укрепление здоровья, дошкольное образовательное учреждение.*

Понимая под здоровьем дошкольника интеграцию разнообразных характеристик его физического, психического и социально-нравственного развития, обеспечивающих определенный уровень умственной и физической работоспособности и быстрой, адекватной адаптации к непрерывно изменяющейся при

родной и социальной среде, работу по здоровьесбережению детей дошкольного возраста можно рассматривать в нескольких аспектах – коррекция, сохранение и приумножение.

Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Усилия работников ДООУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном детском саду зависит от:

- типа дошкольного учреждения;
- конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
- организации здоровьесберегающей среды;
- от программы, по которой работают педагоги;
- от показателей здоровья детей;
- профессиональной компетентности педагогов.

Целью, которых является обеспечение возможности сохранения здоровья детей за период нахождения в детском саду; формирование необходимых знаний и навыков и использование полученных знаний в повседневной жизни. Чтобы результативно реализовать здоровьесберегающие технологии в образовательной деятельности, необходимо применять некоторые технологии по их здоровьесберегающей направленности.

Во-первых это личностно-ориентированные, где в центр образовательной системы ставится личность ребенка, где необходимо обеспечить комфортные условия его развития и реализация природных возможностей.

Во-вторых – педагогика сотрудничества. Приоритет воспитания над обучением позволяет в рамках формирования общей культуры личности, последовательно воспитывать культуру здоровья дошкольника и их родителей.

В-третьих – технологии развивающего обучения, которые строятся на идеях Л.С. Выготского, в частности – его гипотезе о том, что знания являются не конечной целью обучения, а лишь средством развития детей. Ориентация на «зону ближайшего развития» дошкольника позволяет в максимальной степени учесть его способности, возможности, темпы развития, влияние окружающей среды и условий.

Самым главным для детей дошкольного возраста является воспитание потребности в здоровье и здоровом образе жизни. Работая с детьми дошкольного возраста необходимо использовать следующие принципы:

1. Принцип «Не навреди!». Учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, в конкретных условиях.
2. Принцип сознательности. Нацеливать на формирование глубокого понимания, устойчивого интереса.
3. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи в совместной деятельности педагога с детьми.
4. Принцип повторения является одним из важнейших. В результате многократного повторения вырабатываются динамические стереотипы.
5. Принцип постепенности важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка. Предполагает преемственность ступеней обучения
6. Принцип индивидуализации и доступности. Опираясь на индивидуальные особенности каждого ребенка, необходимо планировать и прогнозировать его развитие.
7. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

8. Принцип наглядности – обязывает строить образовательный процесс с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания.

9. Принцип активности – предполагает высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества дошкольников.

К факторам образовательной среды, которые значимы для сохранения здоровья дошкольника, относятся:

- методы и формы обучения;
- психологический фон совместной деятельности;
- санитарно-гигиенические условия;
- двигательный режим дня;
- рациональное питание;
- медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры в течение дня.

Важной составной частью здоровьесберегающей работы дошкольного образовательного учреждения – является рациональная организация образовательной деятельности с детьми в течении всего пребывания ребенка в саду. Показателем, которой является правильная организация совместной деятельности педагога с детьми – это и время проведения деятельности и включение занятий активно-двигательного характера: (динамические паузы, занятия физической культурой, различные спортивные мероприятия). В образовательном процессе с детьми педагогам важно использовать оздоровительную технологию преодоления воздействия информационно-психогенных факторов, которая включает в себя:

- щадящий режим подачи информации;
- правильная дозировка заданий;
- использование элементов релаксации;
- использование элементов музыкальной терапии;
- проведение эмоциональной зарядки;
- определение и фиксирование психологического климата;
- организация контроля за соблюдением правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы.

Важнейшей задачей совершенствования воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении является организация двигательной активности детей дошкольного возраста.

Недостаток двигательной активности – одна из наиболее распространенных причин снижения адаптационных ресурсов организма воспитанников. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи и мышлением.

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

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОО, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, то будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОО и родителей детей.

### ***Список литературы***

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – №2. – С.21-28.
2. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. – 2004. – №17-24.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО: Методическое пособие – М.: Сфера, 2008.
4. Зедгенидзе В.Я. Формирование здоровья ребенка / В.Я. Зедгенидзе // Современный детский сад. – 2007. – №1.

5. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка / Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М., 2002.
6. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – М., 2001.
7. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М., 2002.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: Аркти, 1999.
9. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б.Б. Егорова. – М., 2004.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М.: Владос, 2002.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
12. Сергиенко Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников / Т.Е. Сергиенко // Методист. – 2006. – №10.
13. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.