

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

Дядюрина Наталья Анатольевна

воспитатель

Тесленко Татьяна Ильинична

воспитатель

Рахматуллина Гульшат Илиатовна

воспитатель

МАДОУ «Д/С КВ №47»

г. Стерлитамак, Республика Башкортостан

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗОЖ У ДОШКОЛЬНИКОВ, ИЛИ ЗСТ В ДЕЙСТВИИ

Аннотация: применяя на практике ЗСТ у себя в ДОУ, авторы добились положительной динамики в физическом развитии дошкольников, низкого процента заболеваемости своих групп, 100% посещаемости на период простудных заболеваний. Методы, предложенные в статье, помогут многим педагогам выйти на новый уровень развития здоровых дошкольников с их социально значимой валеологической культурой.

Ключевые слова: здоровьесберегающая технология, ЗС пространство, ЗС деятельность, актуальность ЗОЖ, сохранность и стимулирование здоровья, коррекционная технология, валеология.

«Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей». Особенно остро эти проблемы стоят в большом городе.

В настоящее время принято выделить несколько аспектов здоровья:

– *физический аспект* характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью как к ценности;

– *психический аспект* включает в себя личностные категории и характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы;

– *социальный аспект* определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в социуме;

– *нравственный аспект* подразумевает нравственную ориентацию личности, ее менталитет по отношению к самому себе, природе, обществу.

Для достижения гармонии с природой, самим собой, необходимо учиться заботиться о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Д/с должен постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые

осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- *технологии сохранения и стимулирования здоровья;*
- *технологии обучения ЗОЖ;*
- *коррекционные технологии.*

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора, музыкального руководителя, медсестры. Мы, являясь участниками этого общего процесса, уделяем особое внимание обучению дошкольников ОВД и навыкам ЗОЖ, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

– *ритмопластика* проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время НОД у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка;

– *динамические паузы* проводятся во время НОД, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для

глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия;

– *подвижные и спортивные игры* проводятся ежедневно как часть физкультурного мероприятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения;

– *релаксация*. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться;

– *пальчиковая гимнастика* проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно детям-логопатам, т.е. детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени;

– *гимнастика для глаз* проводится ежедневно по 3–5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога;

– *дыхательная гимнастика* проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех

тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом;

– *игровая оздоровительная гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5–10 мин. В её комплекс входят упражнения в кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей родители изготавливали коврики-дорожки с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по дорожкам здоровья после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни ребенка, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе – это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья ребят. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести ЗОЖ, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Технологии обучения ЗОЖ:

– *утренняя гимнастика* проводится ежедневно 6–8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки;

– *физкультурные мероприятия* проводятся 3 раза в неделю по 20–25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют

организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка;

– *серия игровой НОД «Азбука здоровья»*. НОД проводится 1 раз в две недели в форме совместной деятельности. Внедрение разработанных мероприятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья;

– *активный отдых* (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультуре, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. На участке детского сада так же стараемся обеспечивать максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Коррекционные технологии:

– *артикуляционная гимнастика* – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. С детьми, имеющими дефекты звукопроизношения, занимается логопед;

– *технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы

(успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии);

– *сказкотерапия* – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к ЗОЖ.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно-развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение – основа

здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Арсеновская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – «Учитель», 2009.
2. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие. – М.: Т.Ц. Сфера, 2005.
3. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа. – «Учитель», 2007.
4. Кареева Т.Г., Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – «Учитель», 2009.
5. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – «Учитель», 2008.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ / Волгоград: Учитель, 2009.
8. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4–7 лет. – «Учитель», 2008.
9. Тарасова Т.А., Власова Л.С., Я и мое здоровье. – М.: Школьная Пресса, 2008.
10. Петякова В.Л. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми среднего дошкольного возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://dohcolonoc.ru/cons/1496-vystuplenie-na-pedsovete-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-rabote-s-detmi-srednego-doshkolnogo-vozrasta.html>