

ПЕДАГОГИКА

Вараксина Лариса Владимировна

старший воспитатель

Самойлова Татьяна Петровна

инструктор по плаванию

МАДОУ ЦРР «Детский сад №7 «Улыбка»

г. Бирск, Республика Башкортостан

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы формирования здоровья детей дошкольного возраста. В этом контексте вторы отмечают важность использования в образовательном процессе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: дошкольный возраст, здоровье, здоровьесберегающие технологии, лечебно-профилактическая работа, физкультурно-оздоровительная работа, познавательно-валеологическое развитие.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Достигнуть высокого уровня всех видов здоровья значительно легче, если оно заложено в дошкольном детстве. Добиться решения этих задач позволяет активное использование в образовательном процессе ДОУ здоровьесберегающих технологий.

Сохранение и укрепление здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Роль детского сада на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьей дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Естественно основной целью образовательной работы в детском саду является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Для достижения данной цели коллективом нашего детского сада были определены следующие задачи:

- создание здоровьесохранной развивающей среды в ДОУ;
- повышение физической подготовленности детей через оптимизацию двигательной активности;
- формирование у воспитанников, родителей, педагогов валеологической культуры, предпосылок здорового образа жизни;
- формирование знаний основ безопасности жизнедеятельности, ответственности в деле сохранения собственного здоровья;
- осуществление индивидуально-дифференцированного подхода к организации лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы.

Всю работу по решению данных задач мы разделили на лечебно-профилактическую, физкультурно-оздоровительную, познавательно-валеологическую.

Приоритетные направления развития науки и образования

Лечебно-профилактическая работа осуществляется через:

– диагностику состояния здоровья (ежегодная диспансеризация детей с привлечением врачей из детской поликлиники). Наш детский сад посещают дети с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей, желчевыводящих путей, сердечно-сосудистыми заболеваниями, больные аллергией. Поэтому такая диагностика позволяет осуществлять индивидуальный подход к организации оздоровительной работы в детском саду;

– организацию рационального питания (строгое выполнение натуральных норм питания, ежедневное введение в рацион овощей и фруктов, организация индивидуального и диетического питания по медицинским показаниям, соблюдение питьевого режима, организация второго завтрака в летний оздоровительный период, гигиена питания, индивидуальный подход к детям во время приема пищи);

– организацию оздоровительного режима (режим на теплое, холодное время года, на адаптационный период, на период каникул);

– систему закаливающих мероприятий (облегченная одежда детей, воздушные и солнечные ванны, обширное умывание, обтирание, хождение по йодно-солевой и рефлексогенной дорожке, босохождение);

– вакцинопрофилактику (ежегодно проводится вакцинация против гриппа, туберкулеза);

– строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм, поддержание оптимального температурно-влажностного режима, регулярное проветривание и кварцевание помещений;

– использование нетрадиционных методов оздоровления (витаминопрофилактика, музыкотерапия, фитонцидотерапия, ароматерапия).

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми в детском саду осуществляется в процессе:

– диагностики уровня физического и психического развития детей;

– физкультурных и музыкальных занятий;

- физкультурных, музыкальных праздников, досугов;
- подвижных игр;
- экскурсий и прогулок, пеших походов;
- оздоровительного бега;
- различных видов гимнастики;
- физминуток и динамических пауз на занятии;
- приема на воздухе в теплое время года;
- общественно-полезного труда;
- самостоятельной двигательной деятельности детей;
- проведение совместных мероприятий с родителями.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для детей имеет плавание. Плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Проводя занятия в бассейне, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, соблюдаем правила и инструкции, осуществляем систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.

Для осуществления качественного образовательного процесса по проблеме познавательно-валеологического развития дошкольников педагоги детского сада проводят занятия, тренинги и дидактические игры; познавательные праздники и развлечения; беседы с врачами (стоматологом, хирургом, педиатром); чтение научно-популярной литературы для детей; наглядно демонстрируют отрицательное влияние негативных факторов окружающей среды на состояние здоровья человека в процессе проведения элементарных опытов и исследований. Наиболее эффективным методом образовательной работы по воспитанию валео-

логической культуры дошкольников мы считаем проектный метод. В нашем детском саду разработаны и реализованы педагогические познавательно-исследовательские, художественно-творческие проекты «В здоровом теле – здоровый дух!», «Медовая сказка», «Отдыхаем всей семьей», «Словарь здоровья: Сердце» и другие.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Поэтому большое внимание уделяется созданию безопасного психологического пространства, развитию у детей чувства уверенности и психологического комфорта, формированию оптимального статуса каждого ребенка во взаимодействующей группе, обеспечивающего эмоциональное благополучие, созданию условий для осознания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов.

Кроме проведения традиционных индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий по развитию и коррекции высших психических функций, коррекции эмоционально-личностной сферы, отклонений в психическом развитии и поведении детей педагог-психолог использует и другие формы работы.

Особой популярностью у детей пользуются занятия психогимнастикой, когда в непринужденной, игровой форме детям дается позитивный настрой, развивается умение общаться с взрослым и сверстниками, понимание эмоционального настроения другого и оказание эмоциональной поддержки, умение разрешать конфликтные ситуации и вести себя в них, формируется чувство уверенности в себе.

Таким образом, организованная система работы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников предполагает высокий уровень профессиональной компетенции педагогов детского сада. Так, в течение ряда лет в детском саду мы проводим методическую работу, включающую в себя различные формы. Это:

– педсоветы («Укрепление здоровья детей», «Обеспечение безопасности жизнедеятельности педагогического и детского коллективов дошкольного образовательного учреждения»);

– медико-педагогические совещания («Формирование культурно-гигиенических навыков – основа здоровья», «Организация двигательной активности детей раннего возраста»);

– семинары («Формы и методы оздоровления детей в детском саду», «Арт-терапия как средство сохранения здоровья педагогов»);

– консультации («Индивидуально-дифференцированный подход к развитию движений у детей младшего дошкольного возраста», «Режим – путь к здоровью», «Развитие вестибуло-зрительно-моторной координации у старших дошкольников», «Организация ролевых тренингов на занятиях по ОБЖ», «Детям – о заболеваниях и их профилактике» и др.);

– деловые игры («Правила поведения за столом», «Проект улучшения экологической обстановки в городе Бирске»);

– тренинги («Природа в моей жизни», «Оказание первой медицинской помощи»);

– открытые просмотры (занятия: «Что такое хорошо, и что такое плохо?», «Правила поведения в природе», «Путешествие в страну здоровья», «Приключения в стране Светофории» и др.).

Педагогический коллектив нашего детского сада ведет постоянный поиск новых и совершенствует старые формы, средства и методы оздоровления детей дошкольного возраста. Стало ежегодной традицией проводить в дни весенних каникул Неделю здоровья в детском саду. В ней принимают активное участие дети, родители, педагоги детского сада. В эти дни они с удовольствием принимают участие в спортивных праздниках, выставках, коллективных трудовых акциях, тематических беседах, играх; сопереживают героям кукольных спектаклей, демонстрируют свои знания в викторинах и конкурсах, расширяют свои знания по правилам безопасного поведения в быту и дорожного движения, заряжаются позитивной энергией на психогимнастике, меряются силой и ловкостью с воспитанниками детско-юношеской спортивной школы.

Мы надеемся, что отлаженная система оздоровительной работы всего коллектива детского сада, поможет вырастить наших детей здоровыми, выносливыми, физически крепкими, а значит и основательно подготовленными ко второй ступени в жизни ребенка, т.е. к поступлению в первый класс.

Список литературы

1. Авт.-сост. А.К. Сундукова, Г.Н. Калатайнова, Е.В. Майгурова. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.
 2. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
 3. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост. Крылова Н.И. – Волгоград. Учитель, 2009.
 4. Под ред. Л.В. Кочетковой. Оздоровление детей в условиях детского сада – М.: ТЦ Сфера, 2007.
- Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет: Обзор программ дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.