

ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС

Тарасова Варвара Михайловна

Преподаватель, ГАПОУ «Волгоградский социально-педагогический колледж» г. Волгоград

varvara.tarasova21@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; психологическое благополучие; здоровье; валеология.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья. [1].

Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой. Поэтому среди задач общеобразовательных дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации. [5].

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

В качестве основных целей здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации можно выделить:[4].

1. Обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне;
2. Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью;
3. Формирование умения поддерживать свое здоровье;
4. Поддержание связи с родителями в работе валеологической направленности;
5. Просвещение взрослых в плане культуры здоровья.

Ребенок-дошкольник должен быть здоров как физически, так и психологически. Недоработки и упущения в вопросе охраны здоровья детей сказываются и на воспитательном, и на образовательном процессе.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в дошкольной образовательной организации используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:[4].

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.) [2].
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Рассматривая и конкретизируя здоровьесберегающие технологии работы с детьми в условиях ДОО, мы выделили следующие направления: [3].

1. Технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.

- **Пальчиковая гимнастика** проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное ее использование в саду и дома способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.
- **Гимнастика для глаз** необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используются для профилактики нарушения зрения, снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы.
- **Дыхательная гимнастика** позволяет уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.
- **Динамические паузы** во время занятия (физкультминутки) развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

- **Подвижные игры** в детском саду имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый педагог и родитель должны знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам.
- **Хороводные игры** издревле любили на Руси, без них не обходился ни один праздник. Хороводные игры развивают чувство ритма и музыкальный слух, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

2. Обучение здоровому и правильному образу жизни: [7].

- **Утренняя гимнастика.** Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют выработке у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.
- **Бодрящая гимнастика** как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений могут проводиться умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют организму ребенка быстро включиться в рабочий ритм, укрепить состояние его здоровья.
- **Занятия по физической культуре.** Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.
- **Физкультурные праздники** – соревнования, эстафеты. Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаляют организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

3. Коррекционные здоровьесберегающие технологии[8].

- **Массаж и самомассаж.** Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжатие резиновых игрушек разной плотности и др.

- **Артикулярный массаж.** Массаж ушных раковин (артикулярный) применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела.
- **Музыкотерапия** как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.
- **Сказкотерапия** – направление в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.
- **Изотерапия.** Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.
- **Логоритмика.** Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.
- **Артикуляционная гимнастика.** По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.
- **Арт-терапия** – одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества, как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация.

Также, вашему вниманию предлагаем анкету, которую можно использовать среди педагогов дошкольной образовательной организации для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности.

Анкета для воспитателей (Н.А.Сердюкова) [6].

Уважаемые коллеги! Просим вас ответить на вопросы данной анкеты. Ваши ответы помогут определить эффективность здоровьесберегающей деятельности в ДОО.

1. Как Вы считаете, «Основная образовательная программа» в ДОО в полной мере реализует задачи здоровьесберегающей деятельности? (вариант ответов - да, нет) _____
2. Как Вы считаете, какие подходы в организации физического воспитания в нашем ДОО необходимо улучшить?

(проставьте номера в порядке важности и актуальности).

- психоэмоциональный комфорт участников образовательного процесса _____
- питание _____
- медицинское обслуживание _____
- двигательный режим _____
- закаливание _____
- работа с семьёй _____
- повышение квалификации кадров _____
- введение инноваций в области физического воспитания дошкольников _____
- воспитание гигиенической культуры _____
- организация двигательной деятельности _____
- воспитание ответственного и бережного отношения к своему здоровью _____

3. Какие формы оздоровления проводите Вы в своей группе? (оцените их систематичность, постоянно проводятся, эпизодически, не проводятся)

- утренняя гимнастика _____
 - занятия по физическому воспитанию _____
 - свободная двигательная активность _____
 - комплексы упражнений после сна _____
 - закаливание _____
 - босохождение в помещении _____
 - индивидуальная программа оздоровления _____
 - допишите другое _____
4. Какие профилактические комплексы вы проводите в группе с детьми?

(оцените их систематичность, постоянно проводятся, эпизодически, не проводятся)

- гимнастика для глаз, повышающая работоспособность _____
- дыхательная гимнастика, регулирующая функцию дыхания _____
- артикуляционная гимнастика, способствующая развитию активности артикуляционного аппарата _____
- корригирующая гимнастика для профилактики нарушения осанки _____
- адаптационный комплекс, направленный на повышение выносливости организма _____

5. Осуществление информационно-просветительской деятельности с детьми. (отметьте нужное, регулярно по плану, эпизодически, по ситуации, никогда)
Ознакомление детей с правилами ЗОЖ и формирование навыков сохранения здоровья

- проводится регулярно и в системе (отражено в плане)-

6. Осуществление информационно-просветительской деятельности с родителями.

Проведение бесед, консультаций с рекомендациями о ценностях здоровья и ЗОЖ. (отметьте нужное, регулярно по плану, эпизодически, по ситуации, никогда)

- на родительских собраниях _____
- в индивидуальных беседах _____
- размещение информации в «родительских уголках» _____
- публикации в СМИ _____
- использую другие возможности (напишите) _____

7. Как Вы считаете, какие мероприятия более всего влияют на эффективность деятельности ДОО по здоровьесбережению (отметьте нужное, проставив знак «+» напротив)

- повышение профессиональной компетентности педагогов _____
- планирование здоровьесберегающей деятельности _____
- контроль _____
- семинары _____
- практический обмен опытом _____
- поощрения _____
- наказания _____

8. Оцените эффективность Вашего взаимодействия с медицинским персоналом ДОО по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. (от 1 до 10)

9. По десятибалльной системе оцените следующие характеристики:

- состояние Вашего собственного здоровья **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- степень Вашей утомлённости **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- уровень Вашей мотивации к здоровьесберегающей деятельности **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- степень увлеченности работой **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- уровень ответственности и трудолюбия **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- любовь к детям **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- оценка собственной роли в состоянии здоровья воспитанников **1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**
- иное (не перечисленная, но значимая для Вас характеристика), дописать и оценить _____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, применяемые в комплексе в условиях дошкольной образовательной организации, имеют оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге

формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни, улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Ссылки на источники

1. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе/авт.-сост. С.А.Цабынин.-Волгоград: Учитель, 2009.-172 с.
2. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа. - Волгоград: Учитель, 2017.-107 с.
3. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.- Волгоград: Учитель, 2009. -218 с
4. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.-218 с.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2015.-94с.
6. Современные формы работы с родителями в дошкольном учреждении: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006 – 62с.; составитель Н.А.Сердюкова, методист отдела дошкольного образования УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО»)
7. Соломенникова Н.М. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2013.-135 с.
8. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. - М.: Школьная Пресса, 2008.-71 с.

APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF PRESCHOOL INSTITUTIONS

Tarasova Varvara

Lecturer, GAPOU "Volgograd Social and Pedagogical College", Volgograd
varvara.tarasova21@yandex.ru

Annotation. The article is devoted to the study of the features of the use of health-saving technologies in the educational process of a preschool educational institution.

Key words: healthy lifestyle; psychological well-being; health; valeology.