

Использование современных здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольной образовательной организации

Хапакныш Яна Андреевна, магистрант
Алтайский государственный педагогический университет (г. Барнаул)

Аннотация. В статье рассматриваются разнообразные виды здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации, а также их значение в решении задач, связанных с сохранением и укреплением здоровья воспитанников.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, психогимнастика, ритмопластика.

Abstract. The article discusses various types of health-saving technologies used in working with preschool children in a preschool educational organization, as well as their significance in solving problems related to the preservation and strengthening of the health of students.

«Здоровье детей – здоровье нации!» – содержание этого лозунга отражают многие образовательные документы, в частности Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования [5]. В соответствии с ним, одним из приоритетных направлений деятельности дошкольной образовательной организации является оздоровительная работа с детьми, в том числе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии относятся к разряду современных инновационных технологий и представляют систему мер, включающих все факторы образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников на всех этапах образовательного процесса в дошкольной образовательной организации. Такие технологии используются в двух направлениях:

- формируют у дошкольников основы валеологической культуры, учат проявлять заботу о своем здоровье самостоятельно;
- организуют образовательный процесс в дошкольной образовательной организации таким образом, чтобы исключить негативное влияние на здоровье детей.

В соответствии с ФГОС ДО [5] наряду со здоровьесберегающими технологиями могут использоваться и традиционные формы и методы оздоровительной работы с детьми, при этом они будут дополнять друг друга различными способами осуществления оздоровительной деятельности [5].

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет решать целый ряд задач:

- закладывается фундамент хорошего физического здоровья;
- повышается уровень здоровья детей, в том числе психического и социального;
- проводится профилактическая оздоровительная работа;
- формируется мотивация детей на ведение здорового образа жизни;
- дошкольники знакомятся с основами здорового образа жизни;
- формируются валеологические навыки (соблюдение режима дня, закаливание, представление о правильном питании);

- вырабатываются полезные привычки (зарядка, полоскание рта после еды, мыть руки,);
- формируется осознанная потребность регулярно заниматься физкультурой;
- воспитывается ценностное отношение к своему здоровью [2, с.7].

Для того, чтобы обеспечить комплексный подход к процессу охраны и укрепления здоровья воспитанников, который обусловлен требованиями ФГОС ДО [5], в условиях дошкольной образовательной организации возможно применение различных видов современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактических (проведение медицинских осмотров, противоэпидемиологической работы, профилактических мероприятий, санитарно-гигиенической работы; контроль состояния здоровья детей, качества организации питания; организация специализированных коррекционных групп и т.п.);
- физкультурно-оздоровительных (организация и проведение с детьми подвижных игр, спортивных мероприятий, валеологических занятий, закаливающих процедур, прогулок и т.п.)
- валеологического просвещения родителей (мотивировка родителей к ведению здорового образа жизни, обучение их взаимодействию с детьми с целью формирования у дошкольников основ валеологической культуры);

– валеологического образования педагогов (представление педагогам инновационных здоровьесберегающих технологий и способов их внедрения в образовательную деятельность с детьми, мотивирование педагогов к ведению здорового образа жизни, расширение их знаний об особенностях дошкольного возраста);

- здоровьесберегающего образования дошкольников (формирование их валеологических знаний и навыков) [5, с. 61].

Только при реализации всех указанных видов здоровьесберегающих технологий может быть достигнуто взаимодействие основных факторов образовательной среды, которые комплексно влияют на здоровье дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии предлагают педагогу множество эффективных форм

и методов, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников. Раскроем наиболее эффективные на наш взгляд.

Физкультурные минутки (динамические паузы) являются самым распространенным и простым видом здоровьесберегающих технологий, используемых в условиях дошкольной образовательной организации. Это кратковременные перерывы в деятельности интеллектуального или практического характера, во время которых детьми выполняются не сложные физические упражнения.

Целью таких физкультминуток является: смена вида деятельности, предупреждение утомляемости; снятие мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизация кровообращения, мыслительной деятельности; повышение интереса детей к занятиям, создание позитивного настроения.

Проводить динамичные паузы нужно с учетом некоторых особенностей. Их приходится выполнять в ограниченном пространстве (около столов, в центре комнаты). Большую часть физкультминуток выполняют в сопровождении стихотворного текста или музыки.

Длительность таких динамичных пауз – 1-2 минуты. Для выполнения физкультминуток привлекается каждый ребенок. Они проводятся в любое время, по мере утомления детей. В физкультминутки допускается включение отдельных элементов других здоровьесберегающих технологий [4, с.52].

Анализ опыта работы дошкольных образовательных организаций позволяет сделать вывод, что самым популярным видом здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками является *дыхательная гимнастика*. Она включает систему дыхательных упражнений, входящих в комплексы коррекционных упражнений, направленных на укрепление общего здоровья ребенка.

При использовании дыхательной гимнастики происходят: улучшение работы внутренних органов; активизация мозгового кровообращения, повышение насыщения организма кислородом; тренировка дыхательного аппарата; осуществление профилактики заболеваний органов дыхания; повышение защитных механизмов организма; восстановление душевного равновесия, успокоение; развитие речевого дыхания.

На занятиях дыхательной гимнастикой должны быть соблюдены следующие правила. Проведение ее должно осуществляться в хорошо проветренных помещениях до приема пищи. Проведение таких занятий необходимо ежедневно, их длительность составляет 3-6 минут. Для того чтобы выполнять дыхательную гимнастику не нужно надевать специальную форму, однако нужно учитывать, что одежда не должна стеснять движений ребенка.

В процессе выполнения гимнастики особое внимание должно уделяться тому, как производятся вдохи и выдохи. Дети должны учиться делать вдох через нос (короткие и легкие вдохи), а выдох через рот (выдохи долгие). Также в дыхательную гимнастику необходимо включение упражнений по задержке дыхания. Необходимо, чтобы дети, выполняя упражнения на развитие речевого дыхания, не напрягали мышцы тела, не двигали плечами.

Пальчиковая гимнастика относится к виду здоровьесберегающих технологий, применяемому не только для того, чтобы развивать мелкую моторику рук (она очень важна для развития умения рисовать, лепить и писать), но и в решении проблем, связанных с развитием речи детей.

Гимнастика для глаз также является одной из здоровьесберегающих технологий и включает систему упражнений, целью которых является коррекция и профилактика нарушений зрения [3, с.89].

Психогимнастика – одна из инновационных здоровьесберегающих технологий, использующихся в дошкольной образовательной организации с целью развития эмоциональной сферы детей, а также укрепления психического здоровья дошкольников.

Целью психогимнастики является: проведение психофизической разрядки; развитие познавательных психических процессов; нормализация состояния детей, имеющих неврозы или нервно-психические расстройства; коррекция отклонений, имеющих в поведении либо в характере ребенка.

Психогимнастику проводят курсами в форме игры по 20 специальных занятий. Как правило, их организуют дважды в неделю, продолжительность их 25-90 минут. В состав каждого занятия включают четыре этапа, в течение которых разыгрываются: этюды с использованием мимики и пантомимы; этюды на изображение эмоций или качеств характера; этюды с психотерапевтической направленностью. Закончить занятие можно психомышечной тренировкой. В течение занятия также проводится «минутка шалости», ребенок в это время может выполнять любые действия [4, с.34].

Ритмопластика – инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита»; развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организуется в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Такие занятия проводятся дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи [1, с.1408].

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных организациях используются и другие их виды, такие как игротерапия, ароматерапия, фитотерапия, цветотерапия, музыкотерапия, витаминотерапия, физиотерапия, гелиотерапия, песочная терапия.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в оздоровительной работе с детьми в условиях дошкольной образовательной организации способствует сохранению и укреплению здоровья детей, что способствует повышению результативности образовательного процесса, поскольку только здоровый ребенок может стать успешным учеником, а в дальнейшем успешной личностью.

Литература:

1. Аджимуратова З. Р. Методика организации занятий по ритмопластике в дошкольном образовательном учреждении // Молодой ученый. – 2016. – №11. – С. 1408-1410.
2. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман. – М.: Юрайт, 2017. – 36 с.
3. Анисимова, М.В. Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников / М.В. Анисимова. – М.: Сфера, 2019. – 204 с.
4. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. – М.: Учитель, 2018. – 112 с.
5. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2019. – 208 с.
6. ФГОС ДО [Электронный ресурс] – Ссылка на источник:
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154637/, свободный. Дата обращения 08.04.2020.
7. https://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou