ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Инесса Михайловна Зайцева
заведующая МДОУ «Детский сад №5 «Елочка»,
Краснокутский район, Саратовская область
Inessa240272@yandex.ru
Ирина Владимировна Кошкина
канд. пед. наук, доцент кафедры методологии образования, факультет психолого-педагогического и специального образования, Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского
e-mail: kafpndo@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основные направления работы дошкольной образовательной организации по сохранению здоровья воспитанников. Предпринимается попытка определить понятие «здоровьесбережение» и выделить задачи дошкольной образовательной организации по здоровьесбережению. Определены виды здоровьесберегаюших технологий, критерии их оценки, дана их краткая характеристика.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровье, физическое развитие, здоровьесберегающие технологии, физкультурно-оздоровительные технологии.

THE ORGANIZATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

I. Zaitseva
Head of MDOU "the kindergarten №5 "the Tree", Krasnokutskiy rayon, Saratovskaya oblast
Inessa240272@yandex.ru
I. Koshkina
Kand.PED.associate, Professor of the Department of educational methodology, faculty of psychological, pedagogical and special education, Saratov state University named after N. G. Chernyshevsky
e-mail: kafpndo@mail.ru

Abstract. The article deals with the main directions of work of preschool educational organization for the preservation of health of pupils. An attempt is made to define the concept of "health care" and to identify the tasks of preschool educational organization on health care. The types of health-saving technologies, criteria for their evaluation, their brief characteristics are determined.

Key words: health saving, health, physical development, health saving technologies, physical culture and health technologies.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот неоспоримый лозунг является определяющим для государственного подхода к воспитанию и образованию детей. Он нашел свое отражение в современных нормативно-правовых документах.

Заботиться о здоровье детей следует начинать с рождения. Но если первые месяцы жизни ребенок находится под бдительным наблюдением медиков и родителей, то с момента попадания ребенка в дошкольную образовательную организацию обеспечить полноценное проживание дошкольного детства – задача этой организации.

С 90 – х годов XX века в педагогический обиход вошло понятие здоровьесбережение. В целом, это понятие предполагает сохранение и

укрепление здоровья с использованием всех доступных для этого методов и форм.

Здоровьесбережение в образовательном процессе детского сада может быть охарактеризовано как целенаправленно осуществляемый комплекс научно-обоснованных педагогических, психологических, лечебных, профилактических, коррекционных и иных воздействий на субъекты образовательной деятельности, неразрывно связанный с решением задач обучения, воспитания, развития, сохранения и укрепления здоровья детей.

Традиционно о здоровье детей в детском саду заботились путем медицинского контроля за состоянием детей и обеспечением выполнения санитарно – гигиенических норм (СанПиНов). Физическое развитие детей происходило в соответствии с нормами, рекомендованными для определенного возраста на специальных занятиях под наблюдением педагогов.

Новый подход отличается тем, что здоровье детей становится приоритетом в организации образовательного процесса и в каждом режимном моменте. У детей с раннего дошкольного возраста формируется понятие правильного отношения к своему здоровью и практические навыки по его сохранению и укреплению.

Для решения этой крайне важной проблемы, активно применяются здоровьесберегающие технологии, которые для дошкольных образовательных организаций могут быть охарактеризованы как система мер, которая включает в себя взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Какие же воспитательно – образовательные задачи позволит решить применение таких технологий? Прежде всего это гармоничное развитие ребенка с учетом его индивидуальных особенностей, формирование фундамента хорошего физического здоровья путем профилактически – оздоровительной работы, мотивированность детей на ведение здорового образа жизни, предварительно усвоив его составляющие, включая формирование полезных привычек и валеологических навыков. На практике это должно проявиться в том, что дошкольники приобретут потребность регулярно заниматься физической культурой и относиться к своему здоровью как к ценности.

Для решения этой конкретной задачи необходимо активно создавать специальные педагогические методики, программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья или, как принято их называть в современной педагогике, здоровьесберегающие технологии.

Использование этого термина оправдано, так как в современном образовании усвоение ребенком необходимого комплекса знаний не должно приводить к ухудшению его здоровья, а, наоборот, способствовать не только общему оздоровлению детей, но и коррекции существующих проблем со здоровьем, которые не требуют специального медицинского лечения. Если у ребенка есть вышеназванные проблемы, то медицинская реабилитация и

здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду, должны дополнять друг друга.

Проблема здоровьесбережения настолько объемна, что включает в себя и такие аспекты, как здоровье педагогов, работающих в детском саду и активное оздоровление родителей через организацию информированности о здоровом образе жизни и предоставлении необходимых практических знаний, как улучшить свое здоровье, а, следовательно, и здоровье детей в ДОО и семье.

Исходя из приведенных положений, можно утверждать, что любая здоровьесберегающая технология, применяемая в дошкольной образовательной организации, должна соответствовать следующим критериям:

- обеспечивать сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;
- способствовать созданию благоприятной обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
- обеспечивать комфортные условия жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.
- осуществлять подготовку специалистов для внедрения ЗОЖ в жизнь каждой семьи, находящийся в сфере ответственности ДОО.
- Опираясь на вышеназванные критерии, можно выделить следующие виды здоровьесберегаюших технологий, применяемых в детском саду согласно ФГОС ДО:
- физкультурно – оздоровительные, которые прежде всего направлены на физическое развитие ребенка и его закаливание,
- технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
- работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,
- работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования.

Поскольку основной вид деятельности дошкольника – игра, то каждая здоровьесберегающая технология, направленная на работу с детьми, обязательно включает в себя игровой элемент. Это позволяет достичь лучших результатов и не допустить переутомления ребенка, как физического, так и психологического.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Такие технологии могут включать в себя закаливание, подвижные игры, спортивные развлечения, различные соревнования, а также беседы о здоровом образе жизни и практикумы по вырабатыванию полезных привычек.

В оздоровительный блок довольно часто включаются технологии, которые способствуют выработки у дошкольников правильного дыхания – дыхательная гимнастика. Правильно подобранные дыхательные упражнения обеспечивают дренаж бронхов и укрепляют дыхательную мускулатуру. Несмотря на то, что процесс дыхания рефлекторен, он должен быть

упорядочен. Правильные вдох и выдох, а также пауза между ними, важны еще и для ритма речи, который формируются у ребенка в первые 3-4 года.

В основе дыхательных упражнений, разработанных для детей, обычно используется принципы гимнастики Стрельниковой, как наиболее доступной. Дошкольники с удовольствием дышат как ежики, мишки, собачки и т.д.

Оздоровительные подвижные игры – традиционный вид детских здоровьесберегающих технологий. Игры предпочтительнее любым физкультурным упражнениям, так как протекают эмоционально, дети имеют возможность проявить инициативу, фантазию. Движения, которые разучивают и выполняют дети в ходе игры в развлекательно – ненавязчивой форме, позволяют развивать равновесие, ловкость и гибкость. Больший эффект от подвижной игры обеспечивает музыкальное сопровождение. Оно способствует развитию психических процессов, формирует чувство ритма, помогает дозировать мышечное усилие и регулирует нервную систему ребенка. Поэтому к подбору музыкального сопровождения следует относиться ответственно.

Вообще игры часто становятся основой для разработки здоровьесберегающих технологий, так как в игре сочетаются интеллектуальное развитие через связь движений с функциями мозга. В игре воспитываются инициативность, решительность, дисциплина, развиваются организаторские способности.

Ритмика всегда активно использовалась как средство физического и эстетического развития детей. В последнее время очень популярной стала одна из разновидностей аэробики – степ-аэробика. Её основное отличие от традиционной аэробики в том, что танцевальные и общеразвивающие упражнения выполняются со специальными платформами - «степами». Внешне, этот вид аэробики представляет собой комплекс общеразвивающих и танцевальных ритмических движений, выполняемых под музыку, а также различных циклических движений невысокой интенсивности, рассчитанных на длительное выполнение.

Уникальность степ-аэробики состоит в том, что она развивает и укрепляет все функции и системы организма. Развивает выносливость и работоспособность, гармонично вырабатывает красивые, выразительные и точные движения, и имеет при этом высокий оздоровительный эффект.

Как мы видим, здоровьесберегающие технологии – это комплексное понятие, при их разработке используется несколько приемов и методов обеспечивающие соотношение факторов для всестороннего развития ребенка. Покажем это, рассмотрев некоторые примеры технологий обеспечения благополучия ребенка в плане его здоровья.

Основная задача таких технологий – достижение эмоциональной комфортности и положительного психологического самочувствия ребенка в процессе социального общения в детском саду. Внедрение таких технологий в воспитательную практику позволяет организовать взаимодействие детей и взрослых в процессе совместной деятельности.

Особенностью рассматриваемых здоровьесберегающих технологий является то, что они воздействуют как на физическое, так и на психическое состояние ребенка. Не секрет, что часто наше внутреннее состояние зависит от физиологических причин.

Снять нервозность, проявления стресса, успокоить поможет технология стретчинга. Это система физических упражнений, позволяющая убрать мышечное напряжение, что способствует нормализации психологического состояния. При методически грамотном подходе у детей улучшается настроение, повышается работоспособность, улучшается внимание. Стретчинг эффективное средство борьбы с гиподинамией, которой подвержены большинство современных детей.

Самостоятельным методом, либо элементом стретчинга может быть релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Упражнения для релаксации, специально подобранные для детей, позволяют устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановить силы, сконцентрировать внимание, увеличить запас энергии.

В последнее время все более популярной становится психогимнастика для дошкольников. Это оздоровительная технология может использоваться не только педагогами, но и родителями после соответствующей подготовки. Основу психогимнастики составляют специальные этюды, игры и упражнения, в задачу которых входит развитие и коррекция компонентов детской психики, прежде всего это познавательная и личностная сфера. Она особенно полезна детям, у которых наблюдаются утомляемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость и агрессивность.

Педагогические технологии не возникают на пустом месте. Так без преувеличения многовековые детские развлечения – игра в песок и слушание и придумывание сказок – стали основой песочной и сказкотерапии. Игра с песком позволяет ребенку выразить самые глубокие эмоциональные переживания через контакт с природным материалом. А сказкотерапия – это способ отстраненно рассказать о своих страхах, осознать свои трудности в общении и выработать позитивный вариант на стресс.

Таким образом, из всего многообразия здоровьесберегающих технологий каждый педагог может выбрать наиболее оптимальные для своей работы, либо разработать свои, опираясь на те, которые уже опробованы в непосредственной работе с детьми. Главным для любого человека, работающего с детьми, должен быть принцип достижения физического и психологического благополучия каждого ребенка.