

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

**Гаврилова Екатерина Викторовна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №27 «Сэсэг» г. Улан-Удэ»;*

**Коростелева Александра Борисовна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №27 «Сэсэг» г. Улан-Удэ»;*

**Намсараева Валерия Александровна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №27 «Сэсэг» г. Улан-Удэ»;*

**Павлова Светлана Яковлевна,**

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №27 «Сэсэг» г. Улан-Удэ»*

*Республика Бурятия*

### **ВНЕДРЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ НЕТРАДИЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС**

**Аннотация.** В данной статье рассматривается организация работы и разработка программы по здоровьесберегающим технологиям в ДОУ. В статье приведены разработки по укреплению и развитию здоровья детей, примеры пособий для занятий в помещении и на улице.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, здоровье, «дорожка здоровья», программа, гимнастика, упражнение.

*«Здоровье – это то, что люди больше всего  
стремятся сохранить и меньше всего берегут»*

*Жан де Ламбрюйер*

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов. В силу этого возникает потребность в со-

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

здании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных воспитательно-образовательных учреждений. [1. С.30]

Статистика состояния здоровья детей на сегодняшний день не дает возможности смотреть в будущее с оптимизмом. Общая заболеваемость детей дошкольного возраста в течении последнего времени возросла на 9,5%. В настоящее время здоровыми признаны чуть более 30% российских дошкольников. Если не уделять должного внимания улучшения здоровья детей, то с возрастом процент заболеваемости будет только расти.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи. [3. с.25]

Для достижения вышеперечисленных целей мы разработали программу закаливания «Неболейка», в которую входят: закаливание в помещении и закаливание на улице, прогулки по «дорожке здоровья», дыхательная, пальчиковая и динамическая гимнастики.

Закаливание в помещении мы проводим после дневного сна. Используем дорожки с пуговичками и палочками. После чего ребенок проходит босиком по фланелевому коврику, смоченному 10% раствором поваренной соли комнатной температуры, топчется на коврик в течении 2-х минут, затем переходит на второй коврик стирая соль с подошвы ног, далее переходит на сухой коврик и вытирает ступни насухо.

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

Механизм действия такого закаливания происходит через механические и химические хеморецепторы кожи стоп, рефлекторно увеличивая теплообразование, увеличивая прилив крови, длительное время сохраняя тепло. Механические воздействия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве.

Оздоровительные процедуры в помещении представлены также дыхательной, пальчиковой, динамической гимнастикой.

В дыхательной гимнастике мы разработали такие упражнения, как:

- «Березка» - пение с выдохом на наклоне. Это упражнение повышает насыщение организма кислородом, активизирует мозговое кровообращение.

- «Труба» - мы вытягиваем губы «трубочкой» и будто дуем в музыкальный инструмент, чередуя короткие и длинные выдохи.

- «Дыхание в движении» - на шаге на месте при подъеме рук вверх мы делаем вдох через нос и при выдохе опускаем руки в исходное положение. Такое упражнение помогает восстановить дыхание при ходьбе и движении, тем самым обогащает кислородом весь организм и плодотворно влияет на состояние и работу всех органов человеческого тела.

Пальчиковая гимнастика влияет на пластику пальцев, руки становятся более послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, необходимых при рисовании, а затем и при письме (рис.1).



Рисунок 1. Пальчиковая гимнастика

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

В работе с детьми мы поставили следующую цель: формировать и развивать речь у детей 3-7 лет. Нами был разработан план коррекционной работы по развитию речи, одним из мероприятий которого являлось создание уголка для развития мелкой моторики с использованием разнообразных материалов: различных видов мозаики, бус и пуговиц разной величины, дощечек с множеством отверстий для вышивания шнуром или мягкой проволокой, различных видов застежек (молнии, пуговицы, кнопки, липкая лента, крючки), разнообразных мелких игрушек, массажных мячей, бумажных и вязаных игрушек для пальцев. Также была создана картотека пальчиковых игр. Так же мы используем упражнения в сухом бассейне, наполненном разными видами крупы (рис.2)



Рисунок 2. Игры в сухом бассейне

Динамическую гимнастику мы проводим в течении всего дня и она выполняет следующие функции: коррекционную, профилактическую, лечебную – это подвижные игры, упражнения на контроль осанки, физкультминутки, массаж кистей, рук и лица, упражнения под ритмическую музыку.

Для проведения закаливающих процедур на улице мы используем дорожки здоровья, выполнение упражнений босиком на разной поверхности, ведь различные материалы по-разному воздействуют на ступни

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

ног. Для этого нами была создана «Дорожка здоровья», состоящая из разных зон (рис.3):

- «дорожка из пробок» - изготовлена из пробок от пластмассовых бутылок, закрепленных на песочной поверхности. Все пробки одинакового диаметра и высоты. Мы используем данную дорожку для ходьбы прямо, боком, сохраняя равновесие и осанку;

- «рифленая дорожка» состоит из гладких камней разного размера и высоты. Мы используем разные по размеру камешки, что подразумевает не только хождение, но и топтание для того, чтобы ребенок смог ощутить полное воздействие на стопы. Данную дорожку мы используем для развития равновесия и координации;

- «колючая дорожка» изготовлена из мягкого пластмассового коврика типа «травка». Топать босыми ножками по колючей поверхности не менее интересно, чем по гладкой, но не однородной. Детям очень нравится это занятие, они каждый день занимаются босохождением и каждый раз с восторгом воспринимают щекотание стопы мелкими шипами;

- «травяная, песочная дорожка» - на данных поверхностях мы завершаем нашу оздоровительную прогулку и даем ножкам отдохнуть и расслабиться после активного точечного массажа.

Таким образом, «дорожка здоровья» способствует: оздоровительному массажу ступней, профилактике плоскостопия, правильному формированию стопы, формированию правильной осанки, оптимизации обменных процессов, улучшению иммунитета и активизации защитных сил организма. Хождение по дорожке тонизирует весь организм, стимулирует развитие ребенка, в том числе и речевое, снимает нервное напряжение, расслабляет, улучшает кровообращение, стимулирует рефлекторные зоны, снимает усталость, восстанавливает работоспособность.

## Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт



Рисунок 3. Дорожка здоровья

Так же в нашем ДООУ для повышения двигательной активности у детей мы используем спортивные тренажеры. Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются и регулируются, эстетичны и гигиеничны, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки и возраста (рис.4).



Рисунок 4. Спортивные тренажеры

После прохождения по «тропе здоровья» уличное закаливание продолжается водными процедурами в виде влажного обтирания и поливания ножек водой. Обтираем полотенцем, смоченным в воде подходящей температуры, последовательно руки, грудь, живот, спину, ноги, а затем растираем махровым полотенцем. Каждый день мы варьируем температуру воды, понижая её на один градус.

Современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей. И мы стараемся поддержи-

## **Теория и практика современной науки и образования: российский и зарубежный опыт**

вать эти условия в нашем ДОУ. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализацией программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогике здоровья» является формирование потребности в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровья. [2. с15]

Мы надеемся, что внедрение нашей программы по закаливанию в воспитательно-образовательный процесс ДОУ поможет улучшить здоровье детей и уменьшит статистику заболеваемости.

### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Ахутина Т.В. «Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход». – М.: Мозаика синтез, 2008. – 85 с.*
- 2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007. – 63с*
- 3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ. – М.: Методист, 2007. – 54 с.*