

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Андреева Алёна Олеговна,

Иванова Жанна Германовна,

воспитатели,

МБДОУ «Детский сад № 125»,

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

Аннотация. Авторами рассмотрено понятие "Здоровьесберегающие технологии". В работе представлена характеристика здоровьесберегающих технологий в обучении дошкольников, а также выделены компоненты здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, здоровьесберегающие технологии.

Дошкольный возраст – это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей показывают нарушение речевого и психического развития.

В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Это все делает необходимым поиск механизмов, которые бы помогли изменить ситуацию.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.»

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Но, может ли каждый педагог или просто взрослый человек относиться равнодушно к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, к его заметному ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность среди педагогов здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетных задач современного дошкольного образования

Актуальным становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДООУ, на сохранение, поддержание и обогащение здоровья.

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т. е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия – здоровья – всех участников воспитательно-образовательного процесса.

2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.

3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 3 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Стретчинг;

ритмопластика;

динамические паузы;

подвижные и спортивные игры;

гимнастика для глаз;

гимнастика пальчиковая;

гимнастика ортопедическая;

гимнастика коррегирующая;

гимнастика бодрящая;

гимнастика дыхательная;

релаксация.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Стретчинг – комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Ритмопластика – это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Динамические паузы. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто перегружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Динамические паузы – это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии.

Подвижные и спортивные игры. Игры — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педа-

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

гогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

Игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные.

Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.

Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей.

Гимнастика для глаз. Ежедневно, во время динамической паузы, можно проводить с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Зрительная гимнастика используется:

- для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;
- для укрепления мышц глаз;

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

- для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Гимнастика пальчиковая. Развивают ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть «активные точки», массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

Ортопедическая гимнастика – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Корректирующая гимнастика (от лат. *corrigo* - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Бодрящая гимнастика — это не просто комплекс физических упражнений — это источник здоровья, это важный кирпичик в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении. Гимнастика после дневного сна — один из методов сохранения здоровья дошкольника. После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Дыхательная гимнастика. Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

II. Технологии обучения ЗОЖ.

Физкультурные занятия;

проблемно игровые (игротренинги и игротерапия);

коммуникативные игры и др.;

Физкультурные занятия. Являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. В детском саду можно использовать как традиционную, так и нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий.

Игровая обучающая ситуация-проблема может включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов.

«Игротренинг» - комплексные занятия с детьми различного возраста на развитие всех каналов восприятия. Игротренинг может быть как отдельным предметом, так и использоваться фрагментами.

Игротерапия – процесс взаимодействия ребенка и взрослого посредством игры и игрушек, это процесс совместного с ребенком проживания и осмысления какой-либо жизненно важной ситуации, поданной в игровой

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

форме. Детям сложно описать свои чувства и мысли, но они легко могут показать свои страхи, переживания и обиды в игре. Играя с детьми в коммуникативные игры, педагог оказывают практическую помощь детям в социальной адаптации; развивают средства невербальной коммуникации: мимику, пантомиму, жестикуляцию; создает позитивное отношение к собственному телу и развивает способность управлять им; развивает умение понимать друг друга; вникать в суть полученной информации; учит определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью выразительных движений и речи; воспитывает доверительное отношение друг к другу; развивает невербальное воображение, образное мышление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. - Казань: Медицина, 2007. – 220 с.*
- 2. Захаров В.И. Здоровье в руках человека. – Кишинев.: Штиинца, 1975.*
- 3. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.*
- 4. Счастье быть здоровым / под ред. С.А. Муравьёв, Г.А. Макарова. – Екатеринбург: Фотек, 2009. – 120 с.*