

СОВРЕМЕННЫЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Коваленко И.А.

Воспитатель МКДОУБГО ЦРР – детский сад №19 г. Борисоглебск

В современных условиях, на фоне возрастающей учебной нагрузки даже в дошкольном возрасте, проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит особенно остро. Вторая младшая группа (3-4 года) – это период адаптации к коллективной жизни, интенсивного физического и психического развития, формирования фундаментальных привычек. Именно в этом возрасте закладывается отношение ребенка к своему здоровью как к ценности. Современное здоровьесбережение – это не только физкультура, но и нейропедагогика, цифровая безопасность и психологический комфорт, что подтверждается новейшими изданиями 2024–2025 годов.

Наша цель: не просто охрана здоровья, а формирование у детей осознанного отношения к нему, развитие навыков здорового образа жизни через интеграцию здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.

Методологическая основа нашей работы строится на следующих подходах:

Системно-деятельностный подход: Здоровьесбережение – не отдельное мероприятие, а система, пронизывающая весь режим дня.

Личностно-ориентированный подход: Учет индивидуальных особенностей, темперамента, уровня развития и здоровья каждого ребенка.

Игровой подход: Основной вид деятельности в этом возрасте – игра. Все технологии внедряются в игровой форме.

Ключевые технологии, которые мы успешно применяем:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы и физкультминутки (2-3 минуты): Проводятся во время занятий, требующих статического напряжения. Используем стихи, потешки, имитационные действия («полетаем как бабочки», «попрыгаем как зайки»).

Подвижные и спортивные игры: Ежедневно на прогулке и в группе. Это не просто бег, а игры с правилами, развивающие координацию, ловкость, умение действовать в команде («Солнышко и дождик», «Воробушки и автомобиль»).

Гимнастика после сна (постепенного пробуждения): Включает элементы самомассажа (ушей, пальчиков «Сорока-ворона»), упражнения на кроватках, хождение по корригирующим дорожкам (с пуговицами, ребристыми поверхностями) для профилактики плоскостопия. Это ключевой момент для мягкого перехода от сна к бодрствованию.

Пальчиковая гимнастика: Развивает мелкую моторику, речь, мозговую деятельность. Проводим ежедневно, особенно перед занятиями, связанными с рисованием, лепкой.

Дыхательная гимнастика: Учим детей правильно дышать через нос. Используем простейшие упражнения с игровыми элементами: «Подуем на одуванчик», «Загоним мяч в ворота», «Позовем ветерок». Способствует профилактике простудных заболеваний.

Артикуляционная гимнастика («Сказки о Веселом Язычке»): Проводим в форме сказки, что развивает речевой аппарат и является профилактикой логопедических проблем.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни (ЗОЖ)

Проблемно-игровые ситуации и сюжетно-ролевые игры: «Кукла Маша заболела», «Поликлиника», «Уложим куклу спать». Через игру дети усваивают алгоритмы действий (мыть руки, пользоваться носовым платком).

Коммуникативные игры: Учат детей выражать эмоции, снимать напряжение, общаться без конфликтов («Назови себя ласково», «Комплименты»).

Занятия из цикла «Азбука здоровья»: В интеграции с познавательным развитием. Темы: «Глазки – чтобы видеть», «Для чего нам нужен нос?», «Волшебная вода и мыло». Используем наглядность, экспериментирование (например, опыт с грязными руками и водой).

Ритуалы и режимные моменты как основа ЗОЖ: Строгое соблюдение режима дня формирует чувство защищенности и предсказуемости. Обращаем особое внимание на культурно-гигиенические навыки, превращая их в приятный ритуал с использованием потешек и песенок.

3. Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия: Используем музыку для релаксации, засыпания, пробуждения, а также как фон для творческой деятельности. Это снимает эмоциональное напряжение.

Экологическое и гигиеническое воспитание

Современные «Беседы о здоровье» выстраиваются как увлекательное путешествие в анатомию и экологию. Использование сказкотерапии и игровых ситуаций помогает сформировать у ребенка осознанное отношение к чистоте, питанию и режиму дня не как к обязанности, а как к ценному ресурсу.

Сказкотерапия и элементы пескотерапии: Через терапевтические сказки решаем психологические проблемы (страх расставания с мамой, жадность). Песочница – отличный способ снять агрессию и развить тактильные ощущения.

Цветотерапия: Обращаем внимание на цветовое оформление пространства группы, используем в творчестве «успокаивающие» и «активизирующие» цвета по ситуации.

4. Нейропсихологический подход (на основе Панкратовой М.В, 2025.)
Внедрение в практику ДОУ специальных игр и упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия.

Одной из самых востребованных инноваций 2025 года стало внедрение нейропсихологических методов в повседневную практику.

Кинезиологические упражнения: Использование кинезиологических упражнений и нейротренажеров уже во второй младшей группе для стимуляции когнитивных процессов и эмоциональной саморегуляции.

Специальные комплексы движений («Кулак-ребро-ладонь», «Перекрестные шаги»), которые развивают межполушарное взаимодействие.

Сенсорная интеграция: Использование нейротренажеров, балансировочных досок и тактильных дорожек уже с младшего дошкольного возраста для стимуляции мозговых центров и коррекции эмоционального фона.

5. Цифровая гигиена и информационная безопасность

Здоровьесбережение в условиях тотальной цифровизации образовательной среды.

С развитием информатизации в ДОУ (И. В. Сухомлинская, 2025) возникла необходимость в технологии цифрового здоровьесбережения.

Регламентация экранного времени: Использование интерактивного оборудования строго в соответствии с возрастными нормами.

Гимнастика для глаз нового поколения: Использование мультимедийных тренажеров для снятия зрительного напряжения после работы с цифровыми панелями.

Профилактика «цифровой зависимости»: Обучение детей культуре обращения с гаджетами и переключению на активную физическую деятельность.

Регламентация использования интерактивных панелей и планшетов, внедрение «цифровых пауз» и профилактика компьютерного зрительного синдрома. Обучение детей правилам безопасного поведения в информационной среде.

6. Инновации программы «От рождения до школы» (7-е издание, 2025)

Упор на субъектность ребенка и современные формы организации физической активности.

«Утренний и вечерний круг» как инструмент психологического благополучия. Переход от жестко регламентированных занятий к проектной деятельности, где сохранение здоровья интегрировано во все образовательные области.

7. Современные технологии взаимодействия с семьей (на основе Зениной Т.Н., 2024 г.)

Использование психолого-педагогических технологий для вовлечения родителей в здоровьесберегающий процесс.

Дистанционные консультации, использование мессенджеров для трансляции оздоровительных практик, организация «Родительских клубов» с применением тренинговых упражнений.

Взаимодействие с родителями – залог успеха. Здоровьесберегающая среда невозможна без единства семьи и детского сада.

Совместные спортивные праздники («Папа, мама, я – спортивная семья»).

Консультации («Одежда по сезону», «Здоровый завтрак»).

Дни открытых дверей, где родители видят применение технологий на практике.

Дистанционные формы просвещения: Короткие видео-инструкции для родителей по проведению закаливания или нейрогимнастики дома.

Интерактивные родительские клубы: Применение психолого-педагогических тренингов для снижения тревожности родителей и формирования ответственного отношения к здоровью ребенка.

8. Обновленная нормативная база (ФОП ДО с изменениями 2025 г.)

Обязательное приведение всех здоровьесберегающих методик в соответствие с Федеральной образовательной программой.

Единое планирование оздоровительной работы, направленное на формирование традиционных ценностей и привычки к здоровому образу жизни с акцентом на патриотическое воспитание через спорт и подвижные игры.

9. Когнитивное развитие как часть здоровья (на основе Тихомировой Л.Ф., 2024г)

Связь психического здоровья с развитием познавательных способностей.

Ежедневные упражнения на развитие внимания и воображения как профилактика психоэмоционального переутомления.

Современные технологии здоровьесбережения в 2026 году — это синтез классических методик (В. Г. Алямовская, Л. В. Гаврючина) и высокотехнологичных подходов. Главным трендом остается индивидуализация: педагоги не просто проводят физминутки, а выстраивают адаптивную среду, учитывающую нейрофизиологические и психологические особенности каждого ребенка в условиях динамично меняющегося цифрового мира.

Диагностика и результаты.

Мы отслеживаем динамику через:

- снижение уровня заболеваемости (показатель «посещаемость»);

- наблюдения за сформированностью культурно-гигиенических навыков;
- диагностику эмоционального благополучия детей в группе;
- анкетирование родителей об изменениях в поведении и привычках детей дома.

Интеграция современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс второй младшей группы позволяет:

- снизить уровень тревожности и улучшить процесс адаптации;
- сформировать у детей начальные представления о ценности здоровья;
- повысить двигательную активность и эмоциональный тонус;
- укрепить партнерские отношения с семьей в вопросах ЗОЖ.

Заключение:

Современные технологии здоровьесбережения в 2026 году – это синтез классических методик (В. Г. Алямовская, Л. В. Гаврючина) и высокотехнологичных подходов. Главным трендом остается индивидуализация: педагоги не просто проводят физминутки, а выстраивают адаптивную среду, учитывающую нейрофизиологические и психологические особенности каждого ребенка в условиях динамично меняющегося цифрового мира.

Здоровьесбережение – это не сумма мероприятий, а стиль педагогической деятельности, атмосфера, ориентированная на самооценку детской личности. Наш опыт показывает, что системная, ежедневная, игровая работа в этом направлении дает устойчивые положительные результаты, закладывая прочный фундамент здоровья на всю жизнь.

Внедрение данных технологий во второй младшей группе позволяет решить задачу комплексного развития: ребенок не просто выполняет

упражнения, он проживает их в игре, что гарантирует устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Алямовская, В. Г. Современные технологии здоровьесбережения в ДОУ: от теории к практике. – М.: Сфера, 2024.
2. Веракса, Н. Е. и др. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. Издание седьмое. – М.: Мозаика-Синтез, 2025.
3. Панкратова, М. В. Нейропсихологические игры и упражнения для детей второй младшей группы. – СПб.: Детство-Пресс, 2025.
4. Сухомлинская, И. В. Цифровая гигиена и здоровьесбережение в условиях современной информационной среды ДОУ. // Дошкольное воспитание. – 2025. – № 4.
5. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (с изменениями 2025 г.). – М.: ТЦ Сфера, 2025.
6. Дидактический материал: Аудио-кейс «Звуки природы для малышей». 2023. (Методические рекомендации по использованию массажеров во второй младшей группе).
7. Овчинникова Т. С. Музыка для здоровья. Музыкально-ритмические занятия с детьми 3-7 лет. – СПб.: Речь, 2024.
8. Электронные ресурсы
9. Образовательный портал «Единый урок» (раздел ДОУ). – Обновляемые кейсы по здоровьесбережению в условиях цифровизации среды в 2026 году.
10. Журнал «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения». – Архив статей за 2024–2025 гг. по теме персонализации физического воспитания.