

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: АКТУАЛЬНОСТЬ И ПРАКТИКА

Вербовикова И.В

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №12 общеобразовательного вида

На сегодняшний день здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение, ФГОС и другие инновационные понятия стали активно внедряться в научно- исследовательский оборот при осмыслении проблем образования, воспитания, медицинского обеспечения детей образовательных учреждений, в том числе и дошкольных.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. (Апасенко Г.Л.,1993)

В новых федеральных государственных образовательных стандартах (далее-ФГОС) огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения и здоровьесохранения детей. Одна из приоритетных задач ФГОС – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

«Здоровьесберегающие технологии» – это система мер, включающие взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии в

ДОУ разделяют на три большие группы:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения здоровому образу жизни;
3. коррекционные технологии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамическая пауза на занятиях.

Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия проводим физкультминутку. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма. Комплексы этих упражнений проводим на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей.

Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости, способом профилактики повышенного внутричерепного давления.

Используем систему упражнений для глаз – офтальмотренаж. С малышами офтальмотренаж проводим с игрушками и специальными тренажёрами (дети следят глазками за фигуркой или указкой). В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям.

Дыхательная гимнастика

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, В своей работе используем различные игры: «Пузырики», «Ветерок», «Сдуй

листок», «Каша кипит», «Веселый зайчик». (Богуславская З.М., Смирнова Е.О, 1993)

Гимнастика пробуждения (в постели).

Проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание.

Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Закаливающие мероприятия:

Мытье рук и лица холодной водой, обсыхание. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.

Умывание проводится прохладной водой (в летний период, в зимний - теплой водой). После умывания промакивание полотенцем, но не насухо, а только, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в группе или в спортивно-музыкальном зале, она способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности. На занятиях используем бодибар (гимнастическая палка) для формирования красивой и правильной осанки.

Физкультурные занятия

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Игровые образовательные ситуации

У детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Рассматривание иллюстраций, сюжетных картинок, беседы, чтение художественной литературы, заучивание потешек, стихотворений, сюжетно-ролевые и дидактические игры, направленные на привитие культурно-гигиенических навыков, здорового образа жизни, художественное творчество.

Игровой самомассаж.

Самомассаж – тактильная гимнастика. Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

Образовательный терренкур

Терренкур – это определенная система, состоящая из дозированной ходьбы, прыжков и бега в процессе прохождения маршрутов по территории детского сада. (Богуславская З.М., Смирнова Е.О,1991 г.)

Методика проведения терренкуров успешно апробирована и внедрена в практику дошкольного учреждения. По территории детского сада составлены маршруты терренкура разной сложности, в зависимости от возраста, интересов и подготовленности детей. Дистанция для каждого возраста дошкольников также меняется в зависимости от условий погоды.

Маршрут терренкура состоит из нескольких «станций», которые имеют свое название и отличительные особенности. Познавательные центры каждого терренкура обновляются в соответствии с календарно-тематическим планированием ДО. Передвигаясь по маршруту, воспитанники делают остановки на таких станциях как: Метеостанция, Станция «Внимательный пешеход», Станция «Игры на асфальте», Станция «Будущие олимпийцы», Станция «Цветочная клумба», Станция «Сказочная поляна», Станция снежных или песочных построек и т.д.

В зависимости от возраста детей меняются и усложняются задания.

Кроме терренкуров, проходящих по территории ДООУ, в нашей практике мы используем маршруты, которые выходят за пределы детского сада. Так с детьми подготовительной группы мы освоили образовательный терренкур до парка Березовая роща, к памятникам труженикам тыла, воинам погибшим от ран. А от станции к станции мы с детьми передвигаемся, выполняя логоритмику, физические упражнения, речевки, преодолеваем препятствия.

Маршруты включают в себя не только специально созданные центры, но и спортивную площадку, зону для игр, тропу здоровья, экологическую тропу и другие объекты, расположенные на территории ДОО.

Тимбилдинг

Тимбилдинг (англ. Team building) – построение команды или командообразование – мероприятия игрового, развлекательного и творческого характера, направленные на улучшение взаимодействия между участниками, повышение сплоченности коллектива на основе осознания общих ценностей и представлений.

Составляющая тимбилдинга это командные игры не только спортивной направленности (футбол, эстафеты и т.) а также мероприятия развлекательного характера, творческой направленности (походы, квест-игры и тд.)

Спортивный тимбилдинг – это построение команды на основе спортивных игр. Цель спортивного тимбилдинга – это формирование умения работать в команде, посредством использования элементов тимбилдинга. (Картавых Л.Л., Борисова Л.А., 1996 г.). Упражнения и игры на командообразование позволяют в игровой форме обучить детей навыкам работы в команде, лидерству, общению, принятию решений и разрешению различных задач. Чтобы достичь успеха в командообразующих играх детям приходится учиться взаимодействовать друг с другом, внимательно слушать других, самим изъясняться четко и понятно, мыслить творчески и нестандартно. Тимбилдинг проводим на природе, в помещении, на детской площадке для большого количества детей. После окончания каждой игры с детьми обсуждаем, что каждый из них делал для достижения цели. Дети сами

разбираются в сути заданий, не нужно превращать игровой формат в лекционный.

Коррекционные технологии:

Артикуляционная гимнастика – упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия.

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Музыку используем в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения. Широко используем для сопровождения образовательной деятельности (на НОД по изобразительности, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку используем перед сном, чтобы помочь детям успокоиться и расслабиться. (Смирнов Н.К., 2002 г.)

Сказкотерапия – коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

Цветотерапия – просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей – с пальчиковыми красками).

Песочная терапия – рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. В целях повышения педагогической культуры родителей и включения их в воспитательно-образовательный процесс, мы воспитатели, используем разнообразные формы работы: беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников; совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить

теснейшую связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому ребёнку – всё здорово!».

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. СПб.: Наука, 1993. 401 с.
2. Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей дошкольного возраста: Книга для воспитателя детского сада. М.: Просвещение, 1991. 207 с.
3. Волошина Л.А. Организация здоровьесберегающего пространства Дошкольное воспитание. М.: Изд-во МГОУ, 2004. 117 с.
4. Картавых Л.Л., Борисова Л.А. Нетрадиционные методы оздоровления дошкольников. М.: Дошкольное воспитание, 1996. № 10. 130 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2002. 121 с.