

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ В ДОУ

Завражина Т.В.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Борисоглебского городского округа Детский сад № 20 комбинированного вида

В современных социально-экономических условиях проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста приобретает статус приоритетной государственной задачи. Период дошкольного детства является фундаментальным этапом, на котором закладываются основы физического развития, формируются ключевые адаптационные механизмы и психологический базис личности.

Дошкольный возраст – это период исключительно интенсивного физического, психического и социального развития. Именно в это время закладывается фундамент здоровья, формируются базовые привычки и отношения. Детский сад, наравне с семьей, становится ключевым пространством, где создаются (или не создаются) условия для гармоничного развития ребенка. Современный подход к дошкольному образованию немислим без интеграции здоровьесберегающих технологий и системы психологического обеспечения, которые в тандеме создают среду, безопасную не только для тела, но и для души маленького человека.

1. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: больше, чем зарядка и мытье рук. Это целостная система, пронизывающая все режимные моменты и образовательную деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Основные составляющие:

Организация здоровьесберегающей среды:

Пространственно-предметная среда: Безопасная, эргономичная, трансформируемая мебель, разно уровневое оборудование, обеспечивающее двигательную активность. Наличие спортивных уголков в группах.

Гигиенические условия: Соблюдение режима проветривания, кварцевания, оптимальный температурный и световой режим, использование экологичных материалов.

Эмоционально-эстетическая среда: Уют, чистота, наличие растений, спокойная цветовая гамма, места для уединения («уголки тишины», «домики настроения»).

Режим дня как основа здоровья: Четкий, но гибкий ритм жизни, соответствующий возрастным биоритмам. Обязательное соблюдение продолжительности сна, прогулок (при любой погоде), приемов пищи и образовательных занятий. Режим — лучший инструмент профилактики переутомления и формирования жизненного стереотипа.

Двигательная активность и физическое развитие:

Утренняя гимнастика, физкультминутки, динамические паузы между занятиями.

Подвижные и спортивные игры на прогулке.

Занятия по физкультуре, в том числе нетрадиционные (с элементами йоги, футбола).

Профилактическая гимнастика: для глаз, для профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.

Лечебно-оздоровительные технологии: Проводятся по согласованию с медицинским работником и родителями. Это может быть:

Фитотерапия (витаминные чаи, полоскание горла отварами трав).

Ароматерапия (использование ламп с успокаивающими маслами в период адаптации).

Закаливающие процедуры (облегченная одежда, «дорожки здоровья», хождение босиком, обширное умывание).

Формирование культурно-гигиенических навыков (КГН): Обучение в игровой форме правилам личной гигиены, самообслуживания, культуры питания. Это основа для формирования осознанного отношения к своему телу.

2. Психологическое обеспечение здоровья:

Создание благоприятного социально-психологического климата в группе:

Атмосфера принятия, доброжелательности и взаимного уважения между детьми и взрослыми.

Правила группы, понятные и принятые детьми (часто созданные вместе с ними).

Профилактика и конструктивное разрешение детских конфликтов, искоренение любых форм буллинга.

Психолого-педагогическое сопровождение адаптации: Самое стрессовое для дошкольника событие. Использование щадящего графика, элементов игровой терапии в период адаптации, тесный контакт с родителями для снижения тревожности у всех участников процесса.

Развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции:

Игры и упражнения на распознавание и выражение эмоций («коробочка настроений», «эмоциональные карточки»).

Обучение простым техникам управления гневом и обидой («уголок гнева» с подушками для битья, пластилин), снятия напряжения («мешочек крика», упражнения на релаксацию под музыку, «минутки тишины»).

Сказкотерапия и арт-терапия как мягкие методы отреагирования сложных чувств.

Сенсорная интеграция и тактильные практики: Для многих детей (особенно в младших группах) крайне важны игры с сенсорными коробками, песком (песочная терапия), водой, крупами, массажными мячиками и ковриками. Это успокаивает нервную систему, развивает восприятие.

Личностно-ориентированный подход: Учет индивидуальных особенностей темперамента, темпа деятельности, интересов каждого ребенка. Отсутствие необоснованного давления и сравнения детей друг с другом.

3. Ключевое звено: работа с родителями и педагогами

Педагоги: Здоровье ребенка напрямую зависит от психоэмоционального состояния воспитателя. Для персонала необходимы тренинги по профилактике эмоционального выгорания, развитию навыков коммуникации и разрешения конфликтов, повышению психологической грамотности.

Родители (законные представители): Просвещение через родительские собрания, консультации, памятки, мастер-классы («Как сделать массаж ребенку», «Игры для снятия тревоги»). Важно формировать единую здоровьесберегающую политику «ДОУ – семья».

Здоровьесберегающие технологии и психологическое обеспечение в ДОУ – это не два разных направления, а единая философия. Это философия, которая видит в ребенке целостную личность, чье физическое благополучие неотделимо от эмоционального комфорта и социальной успешности. Внедрение такого комплексного подхода превращает детский сад из места «присмотра и обучения»

в настоящую «территорию здоровья» – безопасное, предсказуемое и радостное пространство, где ребенок получает бесценный опыт: опыт заботы о своем теле, понимания своих чувств и конструктивного общения с миром. Это самый важный багаж, с которым он пойдет во взрослую жизнь.

Обеспечение крепкого здоровья подрастающего поколения – одна из важнейших задач современности, особенно актуальная в сфере дошкольного образования. Здоровый и гармонично развитый ребенок – фундамент для формирования успешной и адаптированной личности.

Подводя итог, можно утверждать, что внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ДОО является не просто требованием современных образовательных стандартов, но и необходимым условием для гармоничного развития ребенка. Эффективность данной работы напрямую зависит от того, насколько удачно физическое оздоровление интегрировано с психологическим сопровождением.

Литература:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2010.
2. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в ДОО: методология анализа, формы, методы, опыт применения. – М., 2012.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
4. Сивцова А.М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» / Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».