

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

С.Н.Чигирь, Е.С. Дебёлая

БГПУ им. М. Танка, Минск

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. Исследователи называют дошкольное детство периодом рождения личности. В этом возрасте «ребёнок приобретает индивидуальные особенности психики и поведения, делающие его неповторимой личностью с собственными интересами, стремлениями, способностями» [2, с. 35].

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 бережное отношение к себе и к окружающим людям. Педагог не может относиться равнодушно к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников или к его заметному ухудшению. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий так необходимо и важно. Для начала определим, что же такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это применение научных знаний на практике, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду (детей, педагогов и родителей).

Предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему при этом необходимый багаж умений, знаний, навыков, – вот что является главной целью использования здоровьесберегающих технологий. Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению, т.е. формируют культуру здоровья. Педагог, который воспитывает культуру здоровья детей и их родителей, сам должен быть здоровым, иметь валеологические знания, уметь оценивать объективно свои недостатки и достоинства, постоянно саморазвиваться и самосовершенствоваться.

Вырастить здорового ребенка – вот самое главное как для родителей, так и для педагогов дошкольных учреждений. Полноценное физическое, психическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. А физическое развитие детей, как подчёркивает Л. Д. Глазырина, возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Именно физическая культура играет уникальную роль в развитии психического, физического, интеллектуального, эстетического, нравственного здоровья ребёнка, постепенно подготавливая его для включения в более сложные системы социальных отношений.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Физическая культура в дошкольном возрасте есть культура чувств, внимания, воли, красоты, культура всего характера.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от конкретных условий учреждения дошкольного образования, профессиональной подготовки кадров, специализации учреждения, а также уровня здоровья детей.

Таблица 1 – Современные здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в учреждении дошкольного образования

Название технологии	Кто реализует технологию	Содержание технологии
Ритмопластика	Руководитель физического воспитания, педагоги УДО	Вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.
Динамические паузы (физкультминутки)	Педагоги УДО, руководитель физического воспитания	Профилактика утомления во время занятий. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Руководитель физического воспитания, педагоги УДО	Физические упражнения, элементы спортивных игр, спортивные упражнения. Увеличивают двигательную активность ребёнка, закрепляет, совершенствует навыки детей, развивает двигательные способности, нравственно-волевые качества
Релаксация	Педагоги УДО	Нетрадиционный способ оздоровления дошкольников. Игры и упражнения на расслабление как отдельных частей тела, так и всего тела ребенка.
Пальчиковая гимнастика	Педагоги УДО, учитель-дефектолог	Упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук.
Дыхательная гимнастика	Педагоги УДО	Система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний.
Гимнастика для глаз	Педагоги УДО	Упражнения для глаз с целью сохранения и улучшения зрения, варьируются в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.
Самомассаж	Педагоги УДО, руководитель физического воспитания (контролируют, помогают реализовывать)	Массаж, выполняемый детьми собственноручно, на своём теле. Повышает работоспособность, улучшает функционирование мышц.
Технологии музыкального воздействия	Педагоги УДО, музыкальный руководитель	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения с помощью музыки.

Совершенно очевидно, что сложная проблема обеспечения здоровья дошкольников не может быть решена только медицинскими, только педагогическими или психологическими методами, а лишь посредством их комплексного использования. Применение в работе здоровьесберегающих технологий позволяет повысить эффективность образовательного процесса, сформировать у педагогов, детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Список использованных источников

1. Глазырина, Л. Д. Физическое воспитание и развитие ребёнка : учеб.-метод. пособие / Л. Д. Глазырина. – Минск : БГПУ, 2009.
2. Шебеко, В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / В. Н. Шебеко. – Минск : Высш. шк., 2013. – 288 с.

Репозиторий БГПУ