

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С МЛАДШИМ ДОШКОЛЬНЫМ ВОЗРАСТОМ

*С.Г. Сарман
О.А. Тиверева
Детский сад №18
Невского района
Санкт-Петербург*

В данной статье раскрываются основные принципы здоровьесберегающих технологий применяемых в детском саду. В процессе раскрытия основных положений работы авторы пытаются доказать важность применения технологий по здоровьесбережению.

В наше время главной задачей всего мира встает здоровье человечества, здоровье будущего поколения. Все чаще у всех на слуху «Здоровый образ жизни», «Здоровьесбережение», «Здоровьесберегающие технологии», ведь здоровое подрастающее поколение это одна из главных задач развития любой страны. Как говорил великий педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

И конечно многие согласятся что, дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка и воспитатель играет здесь важную роль. По данным ведущих медицинских специалистов абсолютно здоровые дети рождаются все реже, а к школьному возрасту таких практически нет. Именно эти показатели подтолкнули нас к углубленному исследованию «здоровьесберегающих технологий» и применению их в своей работе.

Само понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогической науке сравнительно недавно и до сих пор не имеет конкретного определения.

Н.К.Смирнов, как основоположник данного понятия рассматривает здоровьесберегающие образовательные технологии как все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

- условия обучения ребенка в образовательном учреждении (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация образовательного процесса (в соответствии с возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);
- соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка;
- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Исследователь Петров О.В. под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

1. Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

2. Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

3. Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

4. Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Что касается дошкольного образования, то здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В дошкольном учреждении особое внимание всегда уделяется здоровью детей, особенно в младшем дошкольном возрасте. Дети не обладают практически никакими знаниями и умениями, поэтому наша задача выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, обучить вести здоровый образ жизни с раннего детства.

Первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана развивающая

предметно – пространственная среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

Работая в группе младшего дошкольного возраста, мы изучили различные формы организации оздоровительных мероприятий и разработали свою систему по укреплению и сохранению здоровья наших воспитанников, которую постоянно совершенствуем. Нами был разработан план работы на учебный год по использованию здоровьесберегающих технологий в режиме дня младшей группы.

Первая половина дня

Уделить внимание каждому ребёнку, создать у него бодрое, радостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

- Точечный массаж и дыхательная гимнастика
- Игры и упражнения на развитие мелкой моторики
- Утренняя зарядка (в соответствии с тематическим планированием)

Во время непосредственно-образовательной деятельности:

- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Пальчиковые игры
- Гимнастика для глаз
- Дыхательная гимнастика

Прогулка:

- Проводить с детьми индивидуальную работу, организовывать совместную двигательную активность.
- Подвижные игры со всей группой, а так же с подгруппами; упражнения для новых основных движений; спортивные игры и спортивные упражнения; лазание, метание, оздоровительный бег.

Перед сном:

- Релаксация
- Музыкалотерапия
- Воздушные и водные процедуры

Вторая половина дня

После сна:

Создавать положительное эмоциональное настроение, организовывать активный отдых детей.

- Бодрящая гимнастика
- Закаливающие процедуры

- Дорожки для повышения двигательной активности
- Элементы самомассажа
- Оздоровительные процедуры (босохождение по тренажёрному пути, обливание рук и лица, воздушные ванны)
- Самостоятельная двигательная активность детей
- Спортивные досуги, праздники, развлечения

Вечер:

- Подвижные и малоподвижные игры, дыхательные упражнения, игры со спортивным инвентарём.
- Работа с семьёй по организации совместной двигательной активности родителей и детей.
- Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях группы.

Конечно, без совместной деятельности с родителями нам было бы не достичь хороших результатов. Ведь семья это — первая социальная общность, которая закладывает основы личностных качеств ребенка. В семье он приобретает первоначальный опыт общения. Здесь же у него возникает чувство доверия к окружающему миру, к близким людям, а уже на этой почве появляются любопытство, любознательность, познавательная активность и многие другие личностные качества (Т.Н. Доронова). Поэтому работа с родителями важнейший фактор здоровьесберегающих технологий. Для поддержания «обратной связи» с семьёй мы предлагаем воспользоваться такой формой взаимодействия, как совместные досуги на свежем воздухе, в которые входят спортивные игры, игры-соревнования, эстафеты, народные игры. Также используем такую форму работы, как «дневник», которая обеспечивает постоянное общение между педагогом и родителями, по записям в дневнике мы узнаем, как проводили отдых родители с детьми и, конечно же, домашнее задание, в форме игры (например: предложить родителям поиграть с детьми в сюжетно-ролевую игру «Кукла Катя моет руки с мылом», в выходной день совместная утренняя гимнастика «Самолеты», и т.д.) В течение года проводятся собрания и консультации на тему ЗОЖ, где родители делятся своими достижениями и опытом, мы в свою очередь, обучаем конкретным приёмам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, пальчиковые игры и т.д.) Стараемся, чтобы развивающая предметно-пространственная среда группы была максимально приближена к домашней, уютной, комфортной обстановке, обеспечивающую развивающую и здоровьесберегающую для детей атмосферу. В группе регулярно оформляются памятки и буклеты в помощь родителям.

Очень важно объяснить родителям, почему необходимо с детства приучать детей к здоровому образу жизни, прививать любовь к спорту.

С помощью руководства и родителей создали все необходимые условия для успешной реализации программы. В нашем дошкольном

учреждении имеются все условия для обеспечения достаточного уровня двигательной активности, созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Таким образом, применяя в своей работе здоровьесберегающие технологии, мы добились снижения уровня заболеваемости, повысилась посещаемость. В группе заметно улучшился эмоциональный настрой детей, а это, как следствие, повышает работоспособность, способствуя сохранению и укреплению их здоровья. А совместные спортивные мероприятия и наши рекомендации укрепили отношения детей и взрослых к здоровью и здоровому образу жизни.

В дальнейшем мы планируем продолжить целенаправленную работу по сохранению здоровья детей.

Литература.

1. Смирнов Н.К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике М.: АРКТИ, 2008.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
3. Петров О.В. Здоровьесберегающая деятельность в школе// Воспитание школьников. – 2005.
4. Доронова, Т. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями/ Т. Доронова// Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С.60.