

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сердюкова Т.П.

*Сердюкова Татьяна Петровна – студент,
отделение педагогического, социального и специального образования,
факультет педагогики,
Педагогический институт
Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Аннотация: данная статья посвящена проблеме использования здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста, а также рассмотрению различных здоровьесберегающих технологий, которые можно реализовать в работе с детьми.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровьесбережение в образовании, старший дошкольный возраст.

В условиях нынешней социальной, природной и экологической обстановки проблема сохранения здоровья детей приобретает глобальный характер. В настоящее время проблема укрепления и сохранения здоровья является одной из самых актуальных.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом можно выделить следующие задачи здоровьесбережения:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия.
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, формирования предпосылок учебной деятельности.

В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» приоритетной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности» [3].

Здоровьесбережение требует усилий многих специалистов, в том числе и педагогов через передачу системы знаний о человеке, его здоровье, методах его формирования и сохранения. Целью работы по здоровьесбережению в дошкольных образовательных учреждениях достижение оптимального уровня здоровья детей, формирование представлений о здоровье и приобщение дошкольников к здоровому образу жизни.

Сегодня такой термин как «здоровьесберегающие технологии» получил широкое распространение в педагогике и повседневной жизни. Рассмотрим понятие «технология» в контексте педагогики.

В.А. Деркунская отмечает, что технология- это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным «педагогическая».

М.В. Кларин говорит о том, что педагогическая технология означает системную совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей.

Из представленных выше определений можно сделать вывод, что технология представляет собой инструмент профессиональной деятельности педагога, совокупность средств, используемых педагогом для достижения целей.

Актуальность изучения здоровьесберегающих технологий постоянно повышается, потому что имеется необходимость решать задачи сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми повысит действенность образовательного процесса, компетентность педагогов и родителей в вопросах здоровьесбережения, будет способствовать формированию здоровья детей, что приведет к повышению качества образования и жизни в целом.

Проблеме здоровьесбережения и реализации здоровьесберегающих технологий уделили внимание следующие исследователи: М.М. Безруких, Л.Г. Татарникова, Н.К. Смирнов, М.Н. Чистякова, А.Г. Щедрина, Е.Н. Барышников и др.

Н.К. Смирнов дает следующее определение здоровьесберегающих технологий: это комплексная, построенная на единой методологической основе, система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, формирования у них культуры здоровья, а также на заботу о здоровье педагогов» [1].

Здоровьесберегающие технологии – целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мер которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

В.Д. Сонькина утверждает, что здоровьесберегающие технологии включают в себя: определенные условия обучения и воспитания ребенка в дошкольном образовательном учреждении; оптимальная организация воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей детей; соответствие нагрузки возрастным возможностям ребенка; достаточный, максимально рациональный двигательный режим [6].

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Содержание и требования к условиям организации этой работы определены Федеральным Государственным образовательным стандартом.

Л. Г. Татарникова считает, что необходимо включать здоровьесберегающие технологии в педагогический процесс дошкольных образовательных учреждений [2].

По мнению М.М. Безруких, игнорирование здоровьесберегающих условий при проектировании педагогического процесса создает факторы риска для здоровья его субъектов.

Старший дошкольный возраст- это этап интенсивного развития ребенка.

В этот период дети становятся более активными, стремятся к большей самостоятельности, способны адекватно оценивать свои возможности, улучшается координация движений, повышается двигательный опыт детей. Именно в этом возрасте дети начинают проявлять больший интерес к своему здоровью, получают необходимые знания о своем организме и преобретают навыки по уходу за ним.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста применяются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и укрепления здоровья:

- динамические паузы (2-2,5 минуты, по мере утомляемости детей; необходимо использовать в качестве профилактики утомления);
- подвижные и спортивные игры (используются как часть физкультурного занятия, проводятся на прогулке; игры подбираются в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей);
- релаксация (проводится в зависимости от состояния детей и целей, поставленных педагогом; рекомендуется использовать классическую музыку или звуки природы);
- дыхательная гимнастика (используется в различных видах физкультурно-оздоровительной работы);
- гимнастика для глаз (выполняется ежедневно по 3-5 минут в любое подходящее время; педагогам рекомендуется показывать детям пример);
- гимнастика после сна (5-10 минут после пробуждения; форма проведения выбирается педагогом);

2. Технологии приобщения к здоровому образ жизни:

- физкультурное занятие (проводится 3 раза в неделю по 25-30 минут в спортивном зале; перед занятием рекомендуется проветривать помещение);
- игротерапия (проводится в свободное время, желательно во второй половину дня; может быть организована включением педагога в процесс игры детей);
- занятия ОБЖ (рекомендуется проводить 1 раз в неделю по 30 минут; включаются в сетку занятий как познавательное развитие);

3. Коррекционные технологии:

- технологии музыкального воздействия (могут проводиться отдельным занятием либо включаться в физкультурно-оздоровительную работу; используются для снятия напряжения, улучшения эмоционального настроения, и пр.);
- технологии воздействия цветом (используется 2-4 раза в месяц, в зависимости от поставленных задач; рекомендуется уделять внимание интерьеру в дошкольном образовательном учреждении, его цветовому оформлению);
- технологии коррекции поведения (необходимо проводить занятия по 20-25 минут; проводятся в игровой форме в малых группах по 4-6 человек, с детьми, которые имеют отличные друг от друга проблемы);
- фонетическая ритмика (занятие рекомендуется проводить в музыкальном зале 2 раза в неделю по 30 минут; используется в работе с детьми, имеющими проблемы со слухом, либо в профилактических целях).

Использование в работе различных здоровьесберегающих технологий повысит эффективность образовательного процесса, повысит у родителей и педагогов желание воспитывать в детях тягу к здоровому образу жизни.

Отметим, что факторами здоровьесбережения детей в воспитательно-образовательном процессе можно считать:

- комфортное пребывание детей в дошкольном образовательном учреждении;
- личностно-ориентированный подход к воспитанникам;
- компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.

Таким образом, мы выделяем следующие направления здоровьесбережения, которые необходимо реализовывать в процессе работы с воспитанниками: технологии, которые способствуют предотвращению состояния утомления у детей, гиподинамии и пр.; технологии, направленные на непосредственную работу педагога с детьми (психолого-педагогическая деятельность); технологии, включающие в себя работу по формированию культуры здоровья у воспитанников.

Список литературы

- 1 *Смирнов Н.К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М.: АРКТИ, 2005. 320 с.
- 2 *Татарникова Л.Г.* Педагогическая валеология: генезис, тенденции развития. СПб.: Петрос, 1995. 64 с.
- 3 Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) «Об образовании в Российской Федерации».
- 4 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- 5 *Деркунская В.А.* Концепция воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения: основные понятия. Современное дошкольное образование: новые форматы модернизации: сб. науч. ст.: по материалам междунар. науч.–практ. конф. 10–11 декабря 2015 г. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015.
- 6 Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. М.: ИВФ РАО, 2002. 181 с.
- 7 *Науменко Ю.В.* Современное содержание здоровьесберегающих технологий в подготовке педагога // Вестник Московского ун-та. Сер. 20. Педагогическое образование, 2014. № 1. С. 52-56.
- 8 Устав (Конституция) всемирной организации здравоохранения, 2006.
- 9 *Гаврючина Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. М.: Сфера, 2008.