

Купка Людмила Михайловна,
воспитатель,
МБДОУ №25 «Аленушка»,
г. Выкса, Нижегородская область, Россия

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Статья посвящена использованию здоровьесберегающих технологий в оздоровлении воспитанников детских садов и направлена на трансляцию опыта ведения здорового образа жизни старших дошкольников. В статье поясняется, что деятельность по введению здоровьесберегающих технологий в оздоровление дошкольников должна осуществляться с учётом следующих моментов:

- обязательное включение ребёнка в игровую ситуацию для стимулирования его деятельности;
- исключение стрессовых ситуаций, а именно принуждения к воспитательно-образовательному процессу;
- использование простых и доступных технологий.

Обоснована необходимость совместного использования здоровьесберегающих технологий педагогами детских садов и родителями (законными представителями детей).

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, оздоровление дошкольников, здоровый образ жизни, совместная деятельность педагогов и родителей.

Lyudmila M. Kupka,
educator,
МБДОУ №25 «Аленушка»,
Vyksa, Nizhegorod Oblast, Russia

HEALTH IMPROVEMENT OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN BY MEANS OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES APPLICATION

The article is devoted to health-saving technologies application concerning health improvement of preschoolers. These technologies provide transfer of senior preschoolers' healthy lifestyle experience. As it was proven activity, concerning introduction of health-saving

technologies into preschoolers' health improvement, should be carried out with taking into consideration the following aspects:

- required integration of child into game situation in order to provide promotion of his activity;
- elimination of stress situations such as: absence of educational process enforcement;
- application of simple and available technologies.

The necessity of health saving technologies joint application by kindergartens' educators and parents (legitimate representatives) is well grounded.

Keywords: health saving technologies, health improvement of preschoolers, healthy lifestyle, educators' and parents' joint activity.

Сейчас в стране, в нашем городе в целом и в нашем детском саду в частности, существует проблема сохранения здоровья детей: родители, подготавливая ребёнка к детскому саду, мало обращают внимания на его готовность противостоять негативным воздействиям окружающей среды. Для них в данном направлении самое главное, чтобы ребёнка тепло одевали, не выводили на прогулки в дождливую и холодную погоду. Но дети часто болеют при тщательной опеке взрослых, подвергаясь вирусам, окружающим их. При малом пространстве групповой комнаты микробы детей очень долго «притираются» между собой, вызывая в организме разные вирусные заболевания с последующими осложнениями. Эти события привели автора статьи к пониманию необходимости введения элементов здоровьесберегающих технологий в занятия с дошкольниками.

В массовой практике встречаются противоречия. С одной стороны, возросли возможности медицины и здравоохранения. С другой – соматический компонент здоровья от них зависит лишь на 10-15%. Требуются новые подходы к решению проблемы улучшения функционального состояния организма детей дошкольного возраста.

Анализ медицинских карт воспитанников ДООУ показал, что неблагоприятные климатические условия, ухудшение экологической обстановки, наличие вирусов-возбудителей инфекций определяют уменьшение процента детей с первой группой здоровья. Пути решения проблемы –

оздоровление детей дошкольного возраста на основе использования здоровьесберегающих технологий.

В процессе работы по самообразованию автором обобщён опыт работы многих педагогов и коллег, изучены и учтены нормативные документы, а именно: изучены работы А.С. Галанова, В.А. Ананьева; идеи гуманистической педагогики Л.Н. Толстого, А.С. Макаренко, В.А. Сухомлинского; проанализированы «Остров здоровья» Е.Ю. Александровой; методические рекомендации Ю.Ф. Змановского; «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцевой; проекты программы М.А. Павловой, М.В. Лысогорской. Все изученные материалы автор статьи проанализировала и отразила в своей рабочей программе.

Теоретическая основа излагаемого ниже авторского опыта выражается следующим высказыванием выдающегося педагога, реформатора воспитания, автора «Педагогики Сердца» Януша Корчака: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать...»

Цель и задачи представленного опыта определяются требованиями ФГОС ДО, требованиями реализуемой образовательной программы ДОУ, рабочей программой и возрастными особенностями детей.

Цель: оздоровление старших дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий.

Задачи: содействовать оздоровлению старших дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий; вовлекать родителей в процесс использования здоровьесберегающих технологий с целью оздоровления и улучшения физического развития их детей; оптимизировать развивающую предметно-пространственную среду ДОУ для оздоровления старших дошкольников.

Выполнение задач направлено на создание условий, способствующих сохранению и приумножению здоровья старших дошкольников.

Важным для автора стало понимание того, что использование здоровьесберегающих технологий – непрерывный, систематический и последовательный процесс, начинающийся с дошкольного возраста и продолжающийся в системе школьного возрастов.

Педагогическая идея авторского опыта основана на том, что деятельность по введению здоровьесберегающих технологий в оздоровление дошкольников должна осуществляться с учетом следующих моментов:

- обязательное включение ребёнка в игровую ситуацию для стимулирования его деятельности;
- исключение стрессовых ситуаций, а именно принуждения к воспитательно-образовательному процессу;
- использование простых и доступных технологий.

При реализации задач автор статьи сначала провела экспресс-диагностику с опорой на интегральные показатели развития детей по разделу «Физическое развитие» и критерии Е.Ю. Александровой, определённые образовательной программой, реализуемой нашим ДОО (представлены далее). Также автором было проведено анкетирование родителей на предмет их готовности к оздоровлению детей. Результаты диагностики и анкетирования носили ориентировочный характер и стали отправной точкой для дальнейшей работы. Затем были условно выделены направления работы с детьми с опорой на используемые автором конспекты регламентированной образовательной деятельности по разделу «Физическое развитие» и особенности двигательной деятельности в режиме дня, входящие в учебно-методический комплект образовательной программы, реализуемой нашим ДОО. Воспитательно-образовательная работа с детьми осуществлялась по модели, представленной на рис. 1.

Так как значимым для автора статьи было сохранение и укрепление здоровья детей, то педагогически целесообразным стало введение элементов здоровьесберегающих технологий во вводную и заключительную части занятий, повседневную деятельность в режиме дня – рис. 2.

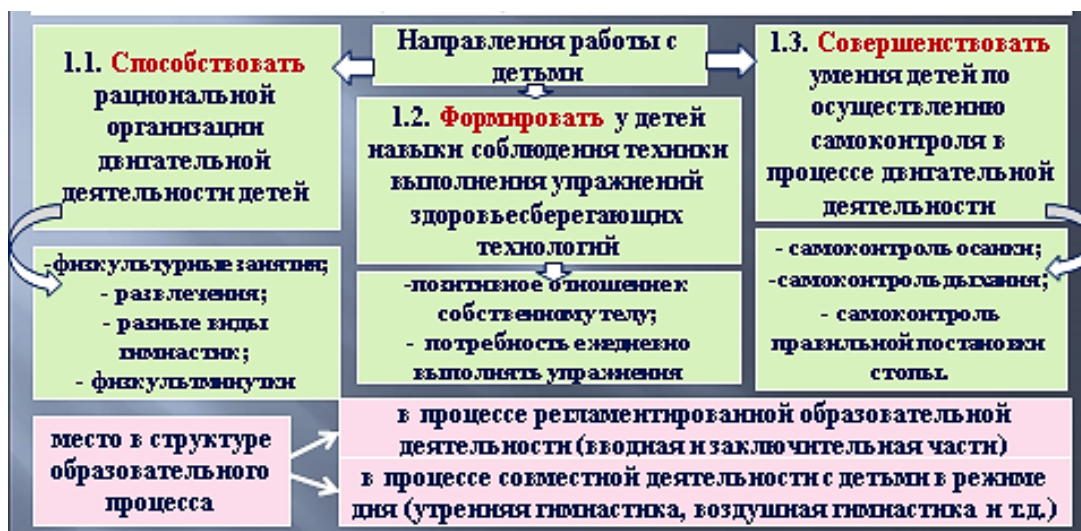


Рисунок 1 – Модель выбранной воспитательно-образовательной работы: содействие оздоровлению старших дошкольников через использование здоровьесберегающих технологий

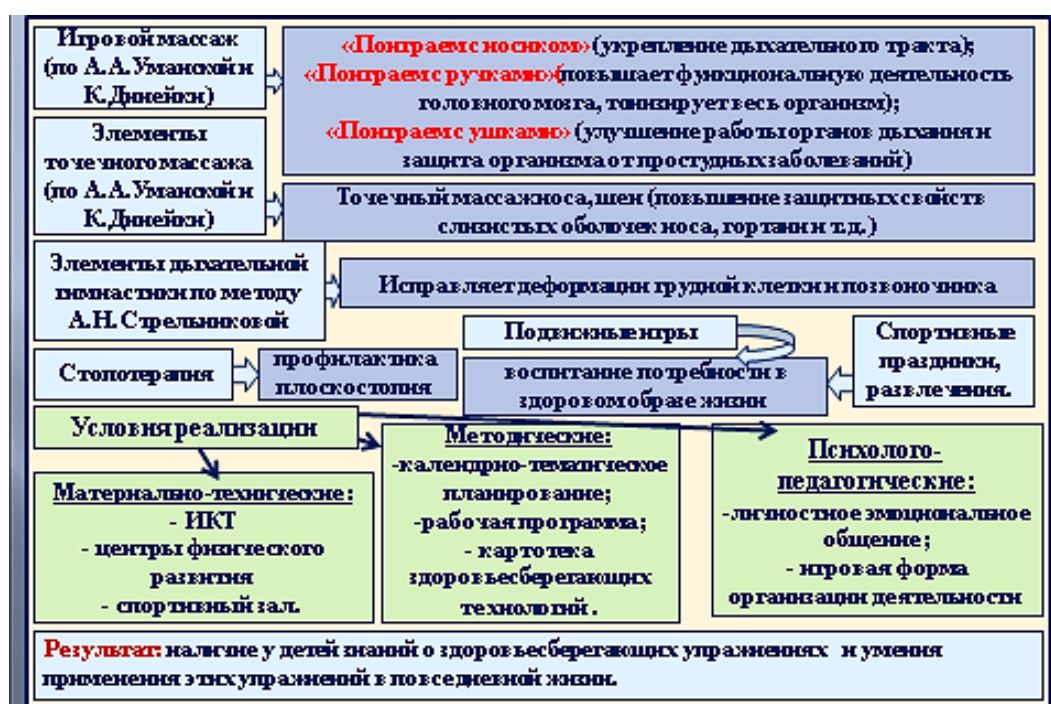


Рисунок 2 – Тематическая целевая направленность здоровьесберегающих технологий, вводимых в двигательный режим старших дошкольников

Каждый элемент определённой здоровьесберегающей технологии преподносился автором статьи в игровой форме для стимулирования интереса и двигательной активности воспитанников.

Взаимодействие с родителями являлось необходимой составляющей в реализации поставленной цели. В работе с родителями автор использовала как традиционные, так и нетрадиционные формы: фотовыставки, дискуссии, мультимедийные презентации, спортивные развлечения.

Задача воспитателя – показать родителям необходимость формирования у детей потребности к сохранению, укреплению и развитию здоровья, побудить их к содействию и на личном примере демонстрировать ребёнку правильную организацию разных видов деятельности без ущерба своему иммунитету. Конечный результат такой деятельности – сформированные ценностные ориентации детей и родителей по отношению к здоровью, исключение жалоб родителей на прогулки в плохую погоду.

Оптимизация предметно-пространственной среды включила два направления:

- пополнение среды спортивного зала и модулей групп по физическому развитию нестандартными полифункциональными пособиями и оборудованием (мягкие модули, массажные коврики и мячи, малые тренажеры, оборудование дорожки здоровья на спортивной площадке, спортивные командные игры и атрибуты к ним, настольные спортивные игры, картотеки-схемы упражнений здоровьесберегающих технологий.);

- внесение в ППС результатов взаимодействия с родителями (цифровая рамка с фотопрезентациями оздоровительных мероприятий в домашних условиях).

При этом автор статьи руководствовалась тем, что среда должна:

- соответствовать двигательным возможностям детей;
- соответствовать особенностям целевой направленности здоровьесберегающей технологии (мотивация среды для использования той или иной технологии). Например, знакомя детей на занятии с игровым и точечным массажем А. Уманской и К. Динейки, автор внесла в групповой модуль схемы выполнения упражнений, а атрибутика подвижных игр в данном модуле менялась ежемесячно;

- отражать возможности целостного проявления всех сфер личности каждого ребёнка в двигательной деятельности;
- обеспечивать оптимальное соотношение собственной двигательной активности детей и двигательной активности, стимулируемой взрослым.

Диапазон личного вклада в данную тему определен созданием картотеки здоровьесберегающих технологий, включающей организационно-педагогические условия их использования. В процессе работы по данному направлению автор разработала схемы использования элементов здоровьесберегающих технологий в повседневной жизни, предоставляющие детям возможность для самостоятельных действий.

Еще одним вкладом в разработку данной темы явилось создание презентаций с введением элементов здоровьесберегающих технологий в процесс обучения и воспитания детей по разделу «Физическое развитие» в ДОУ и семье. Эти материалы автор презентует родителям и педагогам групп старшего дошкольного возраста в ДОУ.

Результат авторской педагогической деятельности - стойкая мотивация воспитанников старшего дошкольного возраста на здоровый образ жизни.

Все показатели автор объединила в группы (рис. 3). Это помогло наглядно сформировать итоги основных направлений профессиональной деятельности по данной теме, а именно: дети получили знания по укреплению своего здоровья, в соответствии с возрастными особенностями научились правильно выполнять элементы точечного массажа, дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики плоскостопия, осознали свое место и значение в общих мероприятиях, соревнованиях, развлечениях.

Данный педагогический опыт может быть полезен воспитателям, инструкторам по физической культуре дошкольных учреждений, заинтересованным и внимательным родителям. Результатами работы автор статьи делится с коллегами своего детского сада, в сетевых сообществах, на методических объединениях по разделу «Физическое развитие».

Транслируемость работы подтверждается участием автора в различных конкурсах муниципального и федерального уровней.

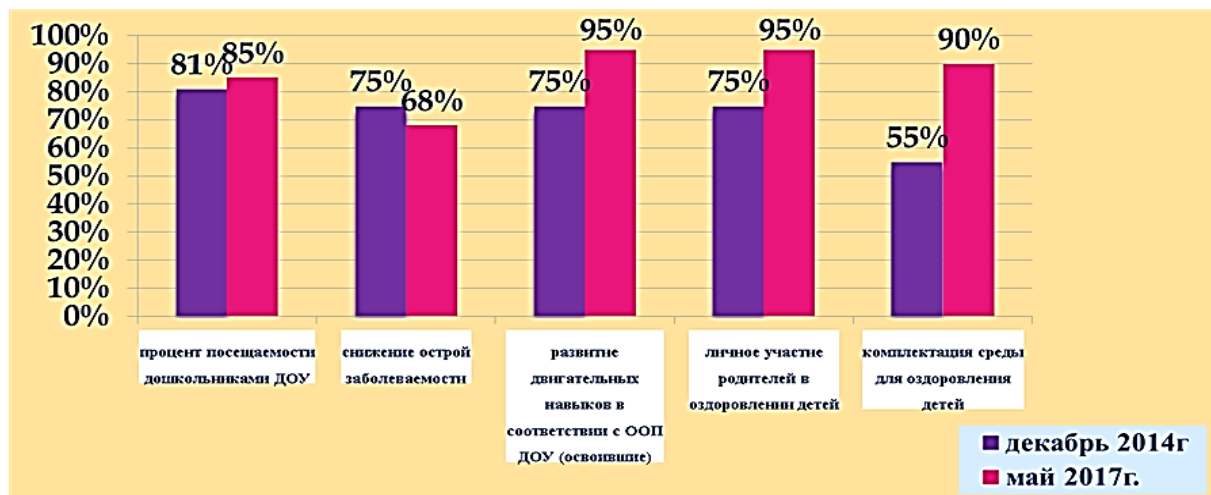


Рисунок 3 – Экспресс-диагностика детей с опорой на интегральные показатели реализуемой ДОУ образовательной программы (развитие двигательных навыков):

- использование критериев Е.Ю. Александровой;
- анкетирование родителей;
- изучение предметно-пространственной развивающей среды (ППРС).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. *Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие.* – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
2. Щеткин М.Н. *Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.* – М.: Метафора, 2002.
3. *Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова.* – Волгоград: Учитель, 2006.
4. *Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / сост Н.И. Крылова.* – Волгоград: Учитель, 2009.
5. *Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий / авт.-сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская.* – Волгоград: Учитель, 2009.
6. *Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н. Кузнецова.* – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Харченко Т.Е. *Бодрящая гимнастика для дошкольников.* – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»», 2010.