

УДК 613:373.2

**Е. Э. Анисимова,***кандидат педагогических наук, доцент  
Херсонский государственный университет, Херсон, Украина***ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ОЗДОРОВЛЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Введение.** На современном этапе развития дошкольного образования становится очевидно, что совершенствование системы физического воспитания и оздоровления в дошкольных учреждениях требует определённой технологизации образовательного процесса, а владение воспитателем педагогическими технологиями является существенным критерием его готовности к профессиональной деятельности. Обзор исследований педагогических технологий свидетельствует о том, что в каждой образовательной технологии должен присутствовать оздоровительный компонент, поскольку состояние здоровья и полноценное физическое развитие является непременным условием реализации личностного потенциала ребёнка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду. Они должны являться существенным элементом системы физического воспитания и оздоровления детей, приводящим к усовершенствованию и улучшению её содержания и качества.

**Основная часть.** Здоровьесберегающие образовательные технологии — это комплексная, построенная на одной методологической основе система организационных и психолого-педагогических приемов, методов, технологий, направленных на укрепление здоровья и формирование культуры здоровья, сознательное и грамотное отношение к нему.

В понятии «здоровьесберегающие технологии» основную смысловую нагрузку несет термин «здоровьесбережение». Это означает, что, опираясь на сущностные признаки образовательных технологий, следует конкретизировать их содержание в особом ракурсе сквозь призму понятия «здоровьесбережение» и близких к нему терминов «здоровье» и «здоровый образ жизни».

Определяя сущность понятия «здоровьесберегающая технология», можно утверждать, что «это последовательная целенаправленная система взаимодействия субъектов педагогического процесса, включающая в себя научно обоснованные формы, методы, способы формирования и сохранения здоровья; совокупность психолого-педагогических методов и приемов работы с детьми, подходов к реализации проблем, связанных с оздоровлением и направленных на создание условий для сохранения и укрепления здоровья, а также осознание педагогом ценности собственного здоровья и здоровья воспитанников» [1, с. 31].

Согласно О. Богинич, основное отличие понятия «здоровьесберегающие технологии» от понятия «педагогические технологии» в том, что целью педагогической технологии является реализация концептуально определенного образовательного результата в обучении, воспитании и развитии, а технология здоровьесбережения аккумулирует в себе условие реализации первоочередной задачи для достижения основной образовательной цели. О. Богинич определяет здоровьесберегающие технологии как систему мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, которые учитывают существенные характеристики образовательной среды и условия жизни ребёнка, влияющие на его здоровье. Исследовательница подчеркивает, что понятие «здоровьесберегающие технологии» имеет обобщенный характер и предусматривает комплексную систему влияния на ребёнка с точки зрения его здоровья, а также базовое требование к выбору всех образовательных технологий [2].

Трактовка валеологического понятия в дошкольной психологии интересно рассмотрена в исследовании Т. Андрищенко. Она вводит новую дефиницию термина «здоровье» — «собственное здоровье дошкольников», объясняя его как оптимальное состояние организма, которое характеризуется гармоничной сформированностью физической, психической, духовной и социальной составляющих здоровья, зависит от образа жизни ребёнка, его отношения к окружающему миру [3, с. 38].

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно

и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Примеры здоровьесберегающих технологий: арт-терапия, сказкотерапия, ритмопластика, динамические паузы, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика корректирующая, суджок-гимнастика, цветотерапия, психогимнастика.

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми есть возможности использования здоровьесберегающих технологий. Например, содержание утренней гимнастики можно дополнить за счёт использования танцевальных движений, двигательных загадок, психологических этюдов, упражнений дыхательной гимнастики. Закончить утреннюю гимнастику можно пожеланием здоровья и хорошего дня и т. п. Для создания эмоционального комфорта можно предложить детям закончить фразу «Я каждое утро делаю зарядку, потому что это полезно для здоровья, это поднимает мне настроение, я становлюсь бодрым и весёлым и т. п.».

Утренняя гимнастика предполагает также использование наряду с разными видами ходьбы и бега использование прыжков с продвижением вперед для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Во время проведения утренней гимнастики на воздухе полезным будет использование дыхательной гимнастики, которая включает игры на звукоподражание («Поезд», «Часики», «Кукушка», «Пчёлка») и специальные дыхательные упражнения. Эти виды деятельности помогают научить детей дышать ровно, тихо, не вдыхать много воздуха и не выдыхать его целиком, объединяя дыхательные упражнения с движениями рук и туловища.

Гимнастика после сна или «гимнастика пробуждения», как её называют, предполагает упражнения для плавного перехода от состояния расслабленности к активному двигательному режиму. Очень важно приучить детей правильно просыпаться: потянуться, перевернуться со спины на живот и обратно и т. п. В этих ситуациях целесообразно применять специальные дыхательные упражнения, звуковую гимнастику, элементы психогимнастики, музыкотерапию. Полезным будет проведение упражнений для улучшения осанки и профилактики плоскостопия: разнообразные виды ходьбы по «дорожкам здоровья» с использованием природных и подручных материалов (каштаны, жёлуди, шишки, песок, морская соль, пришитые крышечки, пуговицы, карандаши, бусины).

На физкультурных минутках, основное назначение которых — снять утомление, переключить внимание и повысить работоспособность, необходимо использовать музыкально-подвижные игры, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, артикуляционные упражнения, этюды с использованием мимики и пантомимы.

Содержанием физкультурных пауз, динамических пауз между занятиями, могут быть двигательные загадки и танцевальные этюды (под музыку дети изображают животных, птиц, героев сказок и мультфильмов).

Ароматерапия является средством природотерапевтического воздействия и предполагает использование в комнате, где находятся дети, специальных предметов с эфирными маслами. Её можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом, происходит улучшение самочувствия и настроения детей, профилактика простудных заболеваний, решение проблем со сном. Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Сегодня сказкотерапия является ещё одним психотерапевтическим средством воздействия, применяемым в целях коррекции различных психических процессов и поведенческих реакций ребёнка. Эта технология снижает уровень тревожности и агрессивности у детей, развивает умение преодолевать трудности и страхи, выявляет и поддерживает творческие способности, формирует навыки конструктивного выражения эмоций. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой предлагается цикл занятий сказкотерапии — встречи в «Школе волшебников» [4].

Позитивно влиять на эмоционально-волевую и когнитивную сферы психики дошкольника можно при помощи цветотерапии. Влияние цвета на детей осуществляется посредством зрительного восприятия. Можно использовать природные цвета, а также различные разноцветные дидактические материалы из бумаги, ткани, карандаши и краски, пластилин, глину, тесто.

**Заключение.** Сущность физического воспитания состоит в создании базы физического состояния и физических возможностей для развития личностного потенциала человека на основе общего здоровья. Все усилия педагогов в сфере физического воспитания и оздоровления должны быть направлены на то, чтобы сохранить и умножить здоровье ребёнка.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

## Список цитируемых источников

1. *Гаращенко, Л. В.* Педагогічні умови застосування здоров'язберіжувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л. В. Гаращенко // Зб. наук. праць. — 2010. — № 4. — С. 27—34.
2. *Богініч, О.* Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі / О. Богініч, Н. Левінець, Ж. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України : зб. матеріалів наук.-метод. семінару ; упорядник І. І. Загарницька. — Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. — С. 14—25.
3. *Андрющенко, Т. К.* Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Т. К. Андрющенко. — Київ, 2007. — 258 л.
4. *Пашкина, Е. А.* Сказкотерапия как метод психокоррекционной работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / Е. А. Пашкина, И. А. Ганичева // Молодой учёный. — 2015. — № 22.1. — С. 152—154.

УДК 378

**О. С. Вельб**

*Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 40 г. Лида», г. Лида*

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

**Введение.** Накопление опыта безопасного поведения — это часть системы обеспечения безопасности жизнедеятельности, которая напрямую связана со всеми сторонами жизни человека. Начиная познавать окружающий мир, маленький ребёнок может столкнуться с массой ситуаций, которые напрямую или косвенно несут в себе угрозу его здоровью и даже жизни. Поэтому основная задача взрослых — привить детям культуру безопасного поведения. Дети — наше будущее, и забота об их здоровье должна исходить от всех без исключения взрослых. Исходя из данной проблемы в своей работе с воспитанниками, мы реализуем следующие задачи: формирование у детей представлений о правилах безопасности и привитие им навыков правильных действий в природе, быту; приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения; передача воспитанникам знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека и окружающего мира природы ситуациям на дороге.

**Основная часть.** В соответствии с современными психолого-педагогическими ориентирами свою деятельность по данной теме организовывали по направлениям: «Один дома», «Будем здоровы», «Другие люди — кто они», «Азбука дорожного движения», «Мы и природа». В контексте данных направлений работа проводится как в игровой форме, так и в специально организованной и нерегламентированной деятельности. Для реализации поставленных целей и задач первоначально была создана предметно-развивающая среда, так как ребёнок познаёт мир по принципу «что вижу, с чем действую, то и познаю». В группе создан «Уголок безопасности», который постоянно пополняется разными дидактическими играми, игровыми пособиями в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. При выборе месторасположения «Уголка безопасности» учитывались дидактические принципы удобства расположения и доступности.

Одной из важных задач в работе с детьми по образовательной области «Ребёнок и общество» является формирование представлений по безопасности жизнедеятельности. Эти представления формируются через различные виды деятельности: игру, проведение целевых прогулок, чтение произведений художественной литературы, заучивание стихотворений, составление творческих рассказов.

Исследователь Т. В. Загвоздкина отметила, что самой эффективной формой ознакомления детей с основами безопасности является игра. Разнообразные по форме и содержанию игры вводят ребёнка в круг реальных жизненных явлений, обеспечивая непреднамеренное освоение социального опыта взрослых: знаний, способов действия, моральных норм и правил поведения, оценок и суждений [1, с. 7]. Поэтому в нашей работе используются разнообразные игры (дидактические, сюжетно-ролевые, театрализованные, настольно-печатные, игры-тренинги). Наиболее широко применяются дидактические игры. Благодаря обучающей задаче, облечённой в игровую форму (игровой замысел, игровые правила и действия), ребёнок непреднамеренно усваивает определённое познавательное содержание. Моделирование игровых проблемно-практических ситуаций, имитационно-игровые упражнения, игровое моделирование являются связующими методами между содержанием знаний о правилах безопасности и организацией деятельности по их применению.

Для реализации направления «Один дома» используются игры «Опасные предметы», «Четвёртый лишний», «Хорошо—плохо», «Убери на место», «Огонь хороший — огонь плохой», «Отгадай загадку», которые позволяют познакомить детей с предметами домашнего быта, являющимися источниками опасности для них, с опасными ситуациями в быту, приводящим к порезам, ожогам, электротравмам, падениям и ушибам. Систематически используется игровой персонаж «Незнайка», который рассказывает истории, происшедшие с ним из-за нарушений правил безопасности, и «открывает» вместе с детьми правила