

После дневного сна проводится «ленивая гимнастика» на кроватках. Пробуждение детей происходит под звуки спокойной музыки, громкость которой нарастает. Длительность зарядки 2—3 мин.

Хожение босиком по коррекционным дорожкам укрепляет мышцы стоп и способствует профилактике плоскостопия.

Воздушные процедуры. Практика показывает, что любое воздействие воздуха пониженной температуры оказывает полезный закаливающий эффект, тренируя вегетативные сосудистые реакции, улучшает физическую терморегуляцию.

Водные процедуры. Умывание — самый доступный вид закаливания. Детям раннего возраста рекомендуется (с согласия родителей) ежедневно умывать прохладной водой не только лицо, но и ополаскивать руки до локтя.

Прогулка, а также *подвижные игры на свежем воздухе* имеют большое значение для укрепления здоровья детей, являясь одним из первых и наиболее доступных средств. Они способствуют повышению выносливости детей и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Таким образом, для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо обучение детей раннего возраста приёмам здорового образа жизни, работа с семьёй, создание условий и развивающей среды [3].

Заключение. Здоровьесберегающая образовательная среда имеет принципиальное значение для формирования гармонично развитой личности. Только тогда, когда в учреждении дошкольного образования будет создана такая среда (климат здоровья, культуры доверия, личностного созидания), возможно полноценное сохранение и укрепление здоровья, формирование культуры здоровья, усвоение её духовно-нравственных, эстетических и физических компонентов.

Список цитируемых источников

1. Климова Т. В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. М. : Просвещение, 2009. 150 с.
2. Чубарова С. И. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей // Развитие личности. 2013. № 2. С. 13—15.
3. Пирогова Е. А. Окружающая среда и человек. Минск, 2009. 120 с.

УДК 616.31:37 (072)

Д. В. Арнольд, О. В. Шило

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Актуальность проблемы здоровья детей раннего и дошкольного возраста в настоящее время состоит в том, что современная семья включается во множество сфер жизнедеятельности общества. При этом сокращение свободного времени родителей из-за необходимости поиска дополнительных источников дохода, психологическая перегрузка, стрессы и наличие других патогенных факторов способствуют развитию у родителей синдрома хронической усталости, что, в свою очередь, не в полной мере позволяет им уделять необходимое внимание своему ребёнку. Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребёнка, им не всегда удаётся грамотно решить многие вопросы и возникающие проблемы, тем более что многие дети большую часть времени находятся в детском саду. Поэтому учреждение дошкольного образования должно оказать существенную помощь семье в сохранении и укреплении физического и психологического здоровья ребёнка.

Основная часть. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий в условиях дошкольного учреждения и семьи значимо тем, что позволяет реализовать основные направления учебной программы дошкольного образования по укреплению здоровья детей (оздоровительное, валеологическое, физического развития, психоэмоционального благополучия, коррекционного компонента). В целом здоровьесберегающие технологии воспитывают личность ребёнка с насущной потребностью в здоровом образе жизни. Системное внедрение здоровьесберегающих технологий способствует позитивному изменению всех сфер организма у дошкольников: улучшению соматических показателей, стабилизации физического, психологического, эмоционального благополучия и улучшению функционального состояния дошкольника. Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимается

система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья ребёнка.

Благодаря исследованиям отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7—8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% — от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей [1, с. 107].

Цель здоровьесберегающих технологий — обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников учреждения дошкольного образования 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 [2, с. 54].

Классификация здоровьесберегающих технологий определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в дошкольных учреждениях. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; создание здоровьесберегающей среды; профилактические мероприятия в детском саду);

- физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажёрах);

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника.

Основная задача этих технологий — обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопроживания развития ребёнка в педагогическом процессе.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования направлены на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии, — регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике, что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья [3, с. 111].

В качестве средств организации здоровьесбережения и безопасной жизнедеятельности может выступать непосредственное обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах, а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков; реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренировки); специально организованная двигательная активность ребёнка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии) [4, с. 175].

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни (оздоровительная гимнастика, игры-релаксации, разные виды массажа, элементы упражнений йоги, привитие детям гигиенических навыков, физкультминутки во время занятий), работа с семьёй (пропаганда здорового образа жизни, консультации, индивидуальные беседы, выступления на родительских собраниях, распространение буклетов, выставки, проведение совместных мероприятий), работа с педагогическим коллективом (проведение семинаров-практикумов, выставок, консультаций, проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение, посещение научно-практических конференций), создание условий и развивающей среды (приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей, изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, подбор карточек, ведение кружков).

Заключение. Применение в работе учреждения дошкольного образования здоровьесберегающих технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, при условии создания возможностей корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребёнку, будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Список цитируемых источников

1. Бортко Н. Б. Спортивная эстафета «Педагоги, родители и я — вместе дружная семья» // Классный руководитель. 2007. № 8. С. 107—111.
2. Гатальская Г. В. Развитие осознанного отношения к здоровью в юности // Психол. журн. 2008. № 2. С. 52—59.
3. Герасимова Л. И. Формирование ценностного отношения ребёнка к здоровью в семье // Дошк. воспитание. 2008. № 6. С. 109—112.
4. Здоровье: теория и практика : сб. науч. ст. / под ред. И. М. Прищепа. Витебск : Витеб. гос. ун-т, 2004. 175 с.