

*Гигиенические основы предупреждения утомления дошкольника на занятии.* Утомление — состояние пониженной работоспособности. Существует ряд поведенческих реакций, по которым можно определить начало возникновения утомления у ребёнка в процессе специально организованной деятельности. На первой стадии может наблюдаться возбуждение, которое проявляется в двигательных и речевых реакциях: вскакивание с места, толкание соседнего ребёнка, подёргивания, посторонние разговоры, неадекватный смех. Такое поведение физиологи связывают с ослаблением индукции (индуцированного торможения) и иррадиацией процессов возбуждения в коре головного мозга. При появлении первых признаков возбуждения нужно предложить новый вид деятельности, провести физкультминутку. Если педагог делает дисциплинарные замечания и не переключает внимание детей, то наступает вторая стадия утомления — двигательная заторможенность. Она связана со снижением уровня возбудимости в нервных центрах коры, характеризуется расслаблением тонуса, ребёнок дошкольного возраста полулежит за столом, замедленно отвечает на вопросы, условно-рефлекторные связи непрочные. У детей дошкольного возраста может наступить и третья стадия утомления — торможение в мыслительных центрах коры головного мозга. На третьей стадии многие дети могут уснуть. Накопление утомления может привести к переутомлению, когда обычный отдых, сон не снимают утомления. При этом ослабляется память и логическое мышление, возникает опасность неврозов.

*Гигиенические подходы по сохранению устойчивого состояния нервной системы ребёнка.* Гигиена нервной системы ребёнка — комплекс условий, направленных на нормальную деятельность коры головного мозга. Педагог должен владеть технологиями воспитания, направленными на сохранение устойчивого состояния нервной системы ребёнка. Общепедагогические технологии (гуманно-личностная, технология целостного развития ребёнка-дошкольника с учётом специфических индивидуальных особенностей); частнометодические технологии (игровые технологии, технологии переключения дошкольника с одного вида деятельности на другой, технология педагогической поддержки, дифференцированного подхода, технология создания ситуации успеха, педагогической реакции на поступки детей, анализа очередной ссоры, технология педагогической диагностики).

*Методы гигиенического воспитания детей.* Информационно-коммуникативный метод — сообщение информации по гигиенической тематике, которую обучаемые усваивают на уровне восприятия и запоминания. Формы работы по его усвоению могут быть индивидуальные, групповые и массовые (консультации, инструктаж, беседы, лекции). Репродуктивный метод — организация воспроизведения имеющихся гигиенических знаний у обучаемых лиц. Формы работы при этом могут быть следующие: репродуктивная беседа, практические занятия, игровые задания.

Средства гигиенического воспитания — это способы реализации методов гигиенического воспитания. К ним относят речевые, современные компьютерные средства, телепередачи, звукозаписи, показ фильмов, слайдов.

**Заключение.** В учреждении дошкольного образования необходимо осуществлять педагогический контроль за гигиенической организацией специально организованной деятельности детей, прогулок, экскурсий, сна и трудового воспитания детей. Для этого педагог дошкольного образования должен знать гигиенические нормы построения и организации образовательного процесса с детьми дошкольного возраста. Соблюдение гигиенических норм способствует успешной адаптации детей к образовательному процессу и нормальному созреванию систем организма.

#### Список цитируемых источников

1. Черник В. Ф. Основы гигиены школьников и детей дошкольного возраста. Минск, 2011. 200 с.

УДК 613.9

Т. И. Шахрай

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 1 г. Ганцевичи», Ганцевичи

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Здоровье — это важная ценность в жизни каждого, это осознанное отношение к своему здоровью, здоровью окружающих нас людей. Здоровый образ жизни — это образ рационально-организованной, активной, трудовой, доставляющей радость жизни, это состояние защищённости

от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Образ, который позволяет с ранних лет и до глубокой старости сохранять нравственное, психическое, эмоциональное и физическое здоровье, а также социальное благополучие.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является особенно актуальной. Только здоровый ребёнок может достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития. Данное развитие немыслимо без формирования культуры здоровья [1, с. 3].

Здоровье на половину зависит от образа жизни, на четверть — от окружающей среды и гораздо меньше — от наследственности. Дошкольное детство — это период интенсивного роста и развития организма, повышенной его чувствительности к окружающему миру [2].

**Основная часть.** Для организации работы по сохранению и укреплению здоровья и безопасной жизнедеятельности детей в учреждении дошкольного образования нами применяются различные условия, средства, методы, приёмы, здоровьесберегающие технологии, способствующие становлению потребности в здоровом образе жизни, поддержании положительных эмоций: рациональное питание [3, с. 287]; оптимальная для организма двигательная активность [4, с. 36]; соблюдение режима дня [5]; создание благоприятного психоэмоционального климата в учреждении образования для комфортного пребывания детей; создание безопасной предметно-развивающей среды групповых помещений и физкультурного зала для предупреждения травматизма [6]; изучение правил пожарной безопасности и правил дорожного движения, пропаганда основ безопасности жизнедеятельности среди детей [7]; досугово-развлекательная деятельность (спортивные праздники, тематические досуги); предупреждение вредных и формирование полезных привычек [8].

Используем разного вида гимнастики: пальчиковая повышает работоспособность головного мозга, развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка; зрительная снижает утомление, облегчает зрительную работу; дыхательная способствует восстановлению дыхания после упражнений, учит правильно дышать при физической нагрузке; корректирующая направлена на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций опорно-двигательного аппарата и нарушений осанки [9].

Физические упражнения, гимнастика, подвижные и спортивные игры позволяют показать ребёнку разнообразие движений, а систематическое их проведение формирует определённые навыки и умения [10]. Спортивные упражнения, катание на лыжах и санках, плавание в бассейне способствуют укреплению основных групп мышц, развитию костной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Проведение спортивных видов физических упражнений в различных условиях благоприятствует воспитанию волевых качеств (смелость, выдержка, выносливость) [11].

Применяем мы и элементы самомассажа (у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов); психогимнастику (способствует тренировки на напряжение и расслабление мышц туловища с фиксацией внимания на дыхание, которая применяется на занятиях) [12]; релаксацию (в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии). Для всех возрастных групп используем спокойную классическую музыку (П. Чайковский, С. Рахманинов), звуки природы; нетрадиционное оборудование: разнообразные коврики (с галькой мелкой и крупной, шариковые, с еловыми шишками, пуговицами, следы), массажёры для стоп.

Занятия на свежем воздухе и экскурсии дают возможность детям накопить необходимый опыт, научиться исследовать, наблюдать и заботиться о своём здоровье, увеличивают сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.

Игровая площадка на территории учреждения дошкольного образования «Городок безопасности» закрепляет знания детей по основным правилам пожарной безопасности, правилам дорожного движения, стимулирования интереса к исследовательской деятельности [13].

Просвещение родителей организуется через различные формы (родительские собрания, анкетирование, папки-передвижки, газеты, консультации, фотовыставки, посещение открытых занятий, родительский клуб «Лучик»), что даёт возможность родителям ознакомиться с работой учреждения дошкольного образования, формировать знания в области физического воспитания. Совместная досуговая деятельность устанавливает эмоциональный контакт между всеми членами педагогического процесса (дети, родители и воспитатели) — это праздники «Мама, папа, я — спортивная семья», «Безопасность детей», «День здоровья» [14].

Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Здоровье ребёнка — это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться.

**Заключение.** Все средства, методы и приёмы, используемые в учреждении дошкольного образования, позволяют нам постепенно приобщать детей к здоровому образу жизни и безопасной жизнедеятельности, а также повышать результативность всего образовательного процесса.

### Список цитируемых источников

1. Шишкина В. А. В детский сад за здоровьем. Минск : Зор. верас., 2006.
2. Там же. С. 7.
3. Учебная программа дошкольного образования. Минск : НИО, 2012. 416 с.
4. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников : пособие для педагогов и рук. дошк. учреждений. Минск : Зор. верас., 2007.
5. Гуз А. А. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи : пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Мозырь : Белый Ветер, 2007. С. 191 ; Учебная программа дошкольного образования.
6. Загвоздкина Т. В. Учим дошкольников безопасности: группа «Фантазёры». Минск : Зор. верас., 2008. С. 20 ; Ладутько Л. К. Твой безопасный мир // Пралеска. 2014. № 1. С. 75.
7. Загвоздкина Т. В. Учим дошкольников безопасности: группа «Фантазёры». С. 44 ; Ладутько Л. К. Твой безопасный мир. С. 75.
8. Учебная программа дошкольного образования. С. 286.
9. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. С. 47 ; Гуз А. А. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи. С. 22.
10. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников. С. 80.
11. Там же. С. 47.
12. Гуз А. А. Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи. С. 25.
13. Учебная программа дошкольного образования. С. 277.
14. Боярович О. Воспитание со всех сторон. Современные формы работы с родителями в учреждении дошкольного образования // Пралеска. 2010. № 5. С. 40.