

**Использование здоровьесберегающих образовательных технологий
в ходе реализации проектной деятельности педагога ДООУ (из опыта
работы)**

<http://nsportal.ru/node/185323>

Ахтырская Юлия Викторовна

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №62 Приморского района г. Санкт-Петербурга, РФ

Health-saving technology of-it is a holistic system of educational,
recreational, corrective and preventive measures, which are in the process of
interaction between the child and the teacher, the child and the parent, the child
and the doctor.

Health-saving technology of, children's health, the process of recovery, health,
health promotion.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные технологии» появилось в педагогической лексиконе в последние несколько лет и до сих пор воспринимается многими педагогами как аналог санитарно-гигиенических мероприятий. Так, К. В. Дубов (2002) определяет их как «полноценное медицинское обеспечение работы образовательного учреждения». А.Н. Акимова (2002) включает в это понятие своевременное проведение прививок и профилактику «школьных заболеваний» [2]. Как видите, существуют различные мнения ученых по данному вопросу. Стоит заметить, что к сожалению здоровый образ жизни не занимает пока одно из основных мест среди ценностей человека в нашей стране.

Здоровьесберегающие технологии-это целостная система воспитательно - оздоровительных, коррекционных и профилактических

мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителя, ребенка и доктора [1].

В последние годы увеличилось число ослабленных, часто и длительно болеющих детей различного вида заболеваниями и эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

Хочу познакомить вас с опытом использования здоровьесберегающих технологий в проектной деятельности старших дошкольников ДООУ, на примере проекта по изучению сказок А. С. Пушкина, одной из основных задач которого было сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

Наиболее эффективными формами здоровьесбережения являются:

- Физкультминутки и динамические паузы.

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка [4]. В проекте были использованы физкультминутки и динамические паузы: «Рыбки», «Рыбачки», «Рыбу мы ловили...», «На лошадке я скачу», «Зайцы на полянке», «Листики летят, кружатся», «Листок», «Белочки», «Огородники», «Морковка», «Мы плывем на корабле», «Петушок на жердочке», «Я на лошади скачу», «Деревья» и другие.

- Дыхательная гимнастика и упражнения.

Дыхательные упражнения - эти упражнения просто необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями, бронхитами, выздоравливающим после воспаления лёгких, детям, страдающим бронхиальной астмой. Дыхательная гимнастика прекрасно дополняет любое лечение, развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: «Пузырики», «Говорилка», «Ветерок», «Пчелки», «Косим траву», «Петух», «Каша кипит», «Вырасти большой», «Мельница», «В лесу», «Веселая пчелка».

- Пальчиковая гимнастика.

«Пальчиковые игры» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе «пальчиковых игр» «Мы листаем книгу», «На закате дремлет пруд...», «Рыбки», пальчиковый театр «Лошадка», «Ловко с пальчика на пальчик...», «Яблочко», «Петушок» ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

- Пластические игры и этюды:

Ребенок слушает стихотворение и выполняет действия в соответствии с его сюжетом: «Мы деревья на ветру», «Солнечные зайчики», или педагог просит детей изобразить имитацию действий предмета (тема «Одежда», «Посуда»), движения животного: «Петушок», «Лошадка», «Рыбки».

- Спорт и подвижные игры.

Все дети обожают двигаться, бегать наперегонки, прыгать. Так почему же не сделать это основой для подвижных игр, которые помогут

общему развитию ребенка, вместе с его физической подготовкой [3]? Эти игры универсальны, они подходят для разного количества участников, их можно использовать в детском саду и на прогулке. Все игры данного раздела были найдены в сети Интернет и адаптированы по теме проекта.

- Для релаксации были использованы классическая музыка (Чайковский, Рахманинов) и звуки природы.

- Во время гимнастика для глаз используется наглядный материал: листок, облако, шмель, комар, петух, рыбка и короткие стихотворения, в ходе которых дети выполняют различные движения.

- Песочная терапия используется не с целью поиска путей к решению сложных психологических проблем детей, а в качестве занимательной игры в центре активности «Песок и вода». Игровое задание «Лепим из мокрого песка «Царство рыб», «Найди всех рыбок в песке и сосчитай их», «Слепи из мокрого песка землянку старика со старухой», «Нарисуй палочкой на песке путь по которому шел Балда к морю» и другие.

- Цикл игровых занятий: «Обсуждение эмоций героев в сказке: радость, злость»

«Назови настроение», «Определи характер», «Найди сходство героев», совместное обсуждение положительных героев сказки (они олицетворяют добро) и отрицательных (олицетворяют зло).

- Сказкотерапия используется для психологической терапевтической и развивающей работы [5]. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, либо сказку можно воспроизвести на аудио проигрывателе перед тихим часом.

- Упражнение для мышц языка и губ.

Спорт дает силу, здоровье, прекрасное настроение и уверенность в себе. Но не стоит забывать, что в тренировке нуждаются не только наши ноги, руки, спина, шея, но также губы, язык и щеки. Мышечные волокна, из которых состоят эти речевые органы, тоже нуждаются в тренировке. Иногда мышцы артикуляционного аппарата в результате родовой травмы могут быть слишком напряженными (гипертонус) или наоборот, слабыми и вялыми (гипотонус). Поэтому в одном случае мышцам нужно помочь расслабиться, а в другом — активизировать их. Значит, физическая нагрузка и специальные упражнения им просто необходимы! Такие веселые упражнения как «Губки», «Веселые щечки», «Помидор», «Качели» и другие помогут детям развить мышцы артикуляторного аппарата.

Еще одним проблемным звеном для педагогов ДОУ является осуществление федеральных государственных требований. Как вписать здоровьесберегающие технологии в каждодневную работу педагога?

Образовательные области: «Физкультура», «Здоровье»

Физкультура

- Утренняя гимнастика «Герои сказок».
- Подвижные игры: «Ветер», хороводная игра «Прялица».
- Народные игры «Дедушка», «Заря заряница».

Здоровье

- Свободное общение, беседы: «Контакты с незнакомыми людьми», «Предметы требующие осторожного обращения», «Безопасность на воде»

- Создание условий для самостоятельной деятельности.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Литература

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.
4. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.
5. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.

Заявки для участия во II Международная научно-практическая конференция «Инновации и современные технологии в системе образования»

Фамилия	Ахтырская
Имя	Юлия
Отчество	Викторовна
Ученая степень, специальность	нет
Ученое звание	нет
Место работы	ГБДОУ детский сад №62 Приморского района г. Санкт-Петербурга
Должность	Воспитатель
Научные интересы	Дошкольная педагогика, психология
Домашний адрес	197227, РФ, г. Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 10, к. 1, кв. 70
Домашний или сотовый тел.:	8-812-911-294-17-51
E-mail	jull2000@mail.ru
Согласен с публикацией статьи на сайте «Социосфера» до выхода сборника из печати Да/нет	Да