

«Использование здоровьесберегающих технологий в практике сибирского детского сада»

Никитина Светлана Геннадьевна,

старший воспитатель,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное

учреждение «Детский сад № 48» ЗАТО Северск,

Томская область, Россия

Аннотация. В статье представлена опыт сибирского детского сада по использованию ортобиотической технологии, дыхательной гимнастики, малоподвижных игр, китайских имитационных упражнений. Акцент сделан на инновационном походе к реализации задач физического развития детей, в соответствии федеральной образовательной программой дошкольного образования.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, диагностика, здоровье, семья, технология

Use of health-saving technologies in the practice of a Siberian kindergarten

Nikitina Svetlana Gennadyevna,

senior educator,

Municipal autonomous preschool educational institution

«Kindergarten № 48» ZATO Seversk,

Tomsk region, Russia

Annotation. The article presents the experience of a Siberian kindergarten in the use of orthobiotic technology, breathing exercises, low-mobility games, Chinese imitation exercises. The emphasis is on an innovative approach to the implementation of the tasks of physical development of children, in accordance with the federal educational program of preschool education.

Key words: preschool children, diagnostics, health, family, technology

В наше время в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования большое внимание уделяется физическому и духовному воспитанию детей в семье и дошкольном образовательном учреждении.

В связи с этим, педагоги все время находятся в поиске интересных форм организации работы, в том числе с семьями воспитанников, по использованию здоровьесберегающих практик.

В 2022 году нашему учреждению был присвоен статус «Сетевой инновационной площадки федерального уровня Автономной некоммерческой организацией дополнительного профессионального образования «Национального исследовательского института всероссийской общественной организации содействия развитию профессиональной сферы дошкольного образования «Воспитатели России» по теме: «Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый

дошкольник» в дошкольных образовательных организациях и семье» [1].

Оздоровительно-воспитательная практика «Здоровый дошкольник в семье и ДООУ» предлагает развитие компетентности в вопросах оздоровления детей, становление культуры здоровья в семье, формирование привычки к здоровому образу жизни. Проведенная работа показала, что данная оздоровительно-воспитательная практика легко интегрируется во все образовательные области.

В процессе ознакомления с имеющимися здоровьесберегательными технологиями, нами были выбраны следующие направления для апробации и внедрения в практику работы с дошкольниками [2, 3, 4, 5]:

- ортобиотические технологии,
- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой,
- технологии малоподвижной игры Клауса Фопеля,
- китайские здоровьесберегающие упражнения «Игры 5 животных».

Использование инноваций в детском саду предполагает внедрение в образовательный процесс обновлённых, улучшенных и уникальных идей, полученных творческими усилиями педагогов.

В современной науке понятие «культура здоровья» рассматривается как важная составляющая общей культуры личности. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма – ортобиотика, разработана на кафедре человековедения и физкультуры Академии социального управления. В основе ортобиотики лежит учение об ортобиозе – здоровом образе жизни, разработанном лауреатом Нобелевской премии И.И. Мечниковым. Эта наука представляет собой технологию сбережения здоровья и жизненного оптимизма через включение внутренних резервов самого человека, а также через задействование различных источников и ресурсов, предоставляемых внешней средой. Она интегрирует в себе

знания, способствующие укреплению физического, психического и духовно – нравственного аспектов здоровья [6].

Воспитатели групп совместно с родителями воспитанников создали развивающую предметно-пространственную среду, формирующую знания и практические навыки здорового образа жизни, погружая детей в атмосферу здоровьесбережения. Совместно поддерживают у детей положительное отношение к активному образу жизни, желание сохранять и укреплять свое здоровье, что является важным для воспитания ребенка в семье.

Дошкольников невозможно заставить целенаправленно выполнять какие-либо даже самые полезные упражнения, ему интересно выполнять, когда ему нравится. Поэтому наши педагоги опираются на различные виды игровой деятельности, обеспечивая единство духовно-нравственного, психического и физического развития ребенка. Игра становится ярким событием, а мотивационно-эмоциональный механизм включения ребенка в здоровьесберегающую деятельность будет всегда постоянным.

Используя в практической деятельности с детьми игры-путешествия, педагоги обеспечивают творческую активность и возможность самовыражения, помогающие фиксировать ценностное отношение к здоровью, переводя этот опыт в собственные духовно-нравственные ценности, обеспечивающие полноценное развитие личности.

В ходе применения ортобиотических технологий осуществляя мониторинг, администрация учреждения смогла убедиться в росте показателей у воспитанников знаний о здоровом образе жизни (рис. 1) и повышении родительской компетенции по данному вопросу (рис. 2).

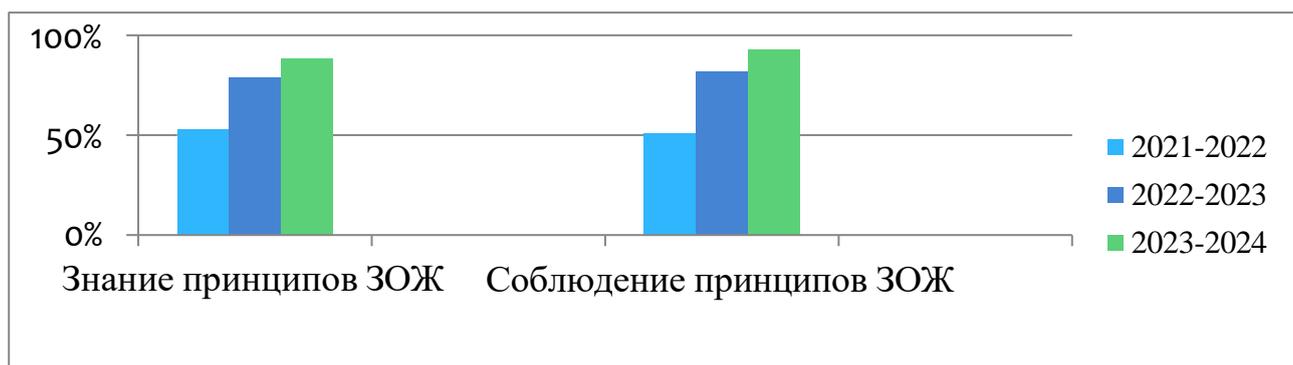


Рис. 1. Динамика роста показателей у воспитанников знаний о здоровом образе жизни МАДОУ «Детский сад № 48»

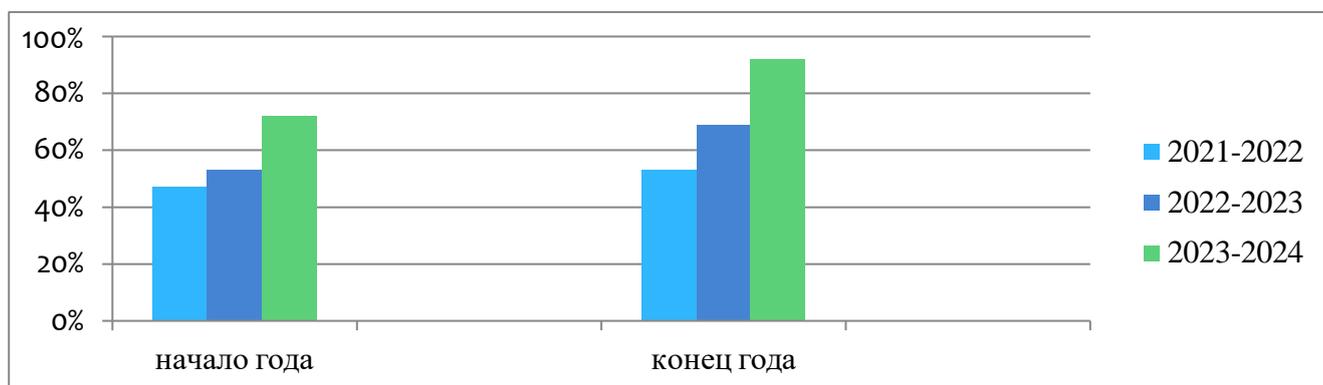


Рис. 2. Динамика роста педагогической компетентности родителей МАДОУ «Детский сад № 48» по воспитанию у детей здорового образа жизни

Дети научились самостоятельно справляться с организацией игры, начали интересоваться своим здоровьем и здоровьем близких. Игры-путешествия помогли сплочению детского коллектива, их пребывание в детском саду стало содержательней и интересней.

Мониторинг показал, что дети пытались дома передать свой опыт другим членам семьи. Родители отметили приливы бодрости, жизнерадостности, улучшение физического состояния и здоровья детей.

Использование ортобиотических технологий обеспечивает формирование цельной органической системы – здоровьесберегающего пространства как места, в котором ребенок обладает свободой движения, дыхания, проявления эмоций и возможностью творческого самовыражения.

В мире существует множество техник дыхания, которые помогают восстановлению и оздоровлению организма. Чтобы

восстановить правильное носовое дыхание, мы изучили и применяем дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой. При выполнении упражнений укрепляются мышцы брюшной полости, носоглотки и верхних дыхательных путей, приобретается хорошее настроение и происходит избавление от многих заболеваний [4].

Одна из главных задач этой гимнастики – восстановление нормального физиологического дыхания носом. Формирование представлений детей о собственном организме, собственном здоровье. Ознакомление детей с органами дыхания, функцией легких.

Данная методика удобна тем, что ее можно адаптировать на любой возраст детей, упражнения используются выборочно, легко запоминаются, легко выполняются и очень нравятся детям.

Дыхательные упражнения необходимы – детям, часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика развивает несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Чтобы заинтересовать дошкольников к дыхательной гимнастике данные упражнения проводим в игровой форме.

В ходе применения дыхательных упражнений осуществляя мониторинг, администрация учреждения смогла убедиться в снижении заболеваемости за последние три года (рис. 3).

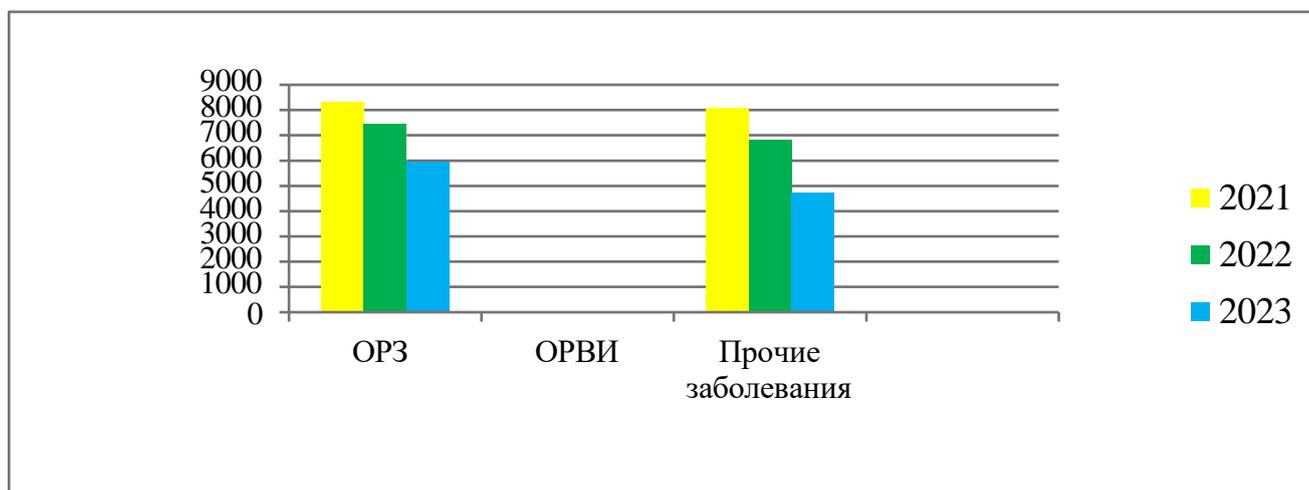


Рис. 3. Динамика снижения заболеваемости воспитанников МАДОУ «Детский сад № 48»

Дети научились самостоятельно справляться с дыхательными упражнениями, активно выполняют их дома под присмотром родителей. Систематическое проведение дыхательных упражнений помогло эффективно решить задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также способствовало формированию у дошкольников здорового образа жизни.

Таким образом, на наш взгляд, можно отметить несомненное преимущество дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой перед другими оздоровительными методами: это очень простой и вместе с тем эффективный способ лечения и профилактики заболеваний, который не требует особых затрат и является мощным фактором оздоровления, снижения заболеваемости, увеличение работоспособности, повышение внимания, улучшение памяти детей дошкольного возраста.

В условиях сибирской зимы зачастую прогулки невозможно провести из-за погодных условий. Возникла необходимость продумать организацию двигательной деятельности детей в пределах небольшой ограниченной площади. Необходимо было подобрать такие игры, которые можно провести в небольшом помещении, в то же время, чтобы ребенок получил достаточную мышечную нагрузку и положительные эмоции.

Мы обратили внимание на малоподвижную игру, которая может быть организована в помещении на ограниченном пространстве. Из многообразия методического материала, отвечающим на наши вопросы, нас заинтересовало пособие Клауса Фопеля, основой которого является технология малоподвижной игры, организация и проведение которой не требует большого пространства.

Пособие К. Фопеля – это «Подвижные игры для детей 3-6 лет», где представлены групповые развивающие игры, дающие детям возможность научиться ловко двигаться, проявлять инициативу, сотрудничать с другими детьми, ведущим, быть внимательными и собранными, научиться расслабляться, стать чуткими, заботливыми по отношению друг к другу, развивать

позитивный образ своего тела, внимательно прислушиваться, присматриваться, различать звуки и образы, действовать под музыку по образцу и спонтанно, но самое главное, что все это возможно повторить дома с родителями [5, 6, 7].

Правильно организованное физическое воспитание в семье является условием и фундаментом психофизического благополучия ребенка и зависит от множества объективных и субъективных условий. Позитивное физическое развитие ребенка возможно при соблюдении режима дня и полноценном питании; оптимальной двигательной активности; благоприятном психоэмоциональном климате; закаливании организма.

В работе с дошкольниками, в образовательном процессе реализуется разработанное нами содержание интегративной деятельности с семьями воспитанников. Последовательность и степень его воплощения обуславливаются характером интеграции дыхательных практик и китайских здоровьесберегающих упражнений «Игры 5 животных» во все режимные моменты образовательного процесса и в различные совместные мероприятия с семьями воспитанников.

Педагогами проводятся мероприятия по введению в совместную деятельность воспитателей с детьми и их родителями познавательного блока: доведение информации о зависимости здоровья человека от экологической обстановки, личной гигиены, семейными традициями. Проводятся утренние гимнастики, двигательные разминки, подъемы после сна, в которых дети по китайскому образцу выполняют упражнения, имитируя движения животных, для расслабления мышц шеи, рук и тела, выполняют дыхательные упражнения. Семьи воспитанников используют данные техники в домашних условиях.

Эффективность в работе по взаимодействию с семьями воспитанников по интеграции дыхательных практик и китайских здоровьесберегающих упражнений «Игры 5 животных» в образовательный процесс дошкольного учреждения достигнута в результате определения направлений в совместной работе с детьми и их семьями, отдельным принципом интеграции усилий

родителей и педагогов, который носит целостный и системный характер.

Подводя итог работы с семьями воспитанников по использованию практики «Здоровый ребенок в семье и ДООУ» при интеграции всех перечисленных инновационных технологий и упражнений в образовательный процесс, следует отметить, что педагогическим коллективом достигнута эффективность в данной работе за счет взаимодействия всех участников образовательного процесса и в совместном решении образовательных и воспитательных задач.

Накопленный инновационный опыт работы по использованию инновационных технологий практики «Здоровый ребенок в семье и ДООУ» в течение трех лет представлялся на конкурсах различного уровня и отмечен высокими наградами.

Полученные результаты использования практики «Здоровый ребенок в семье и ДООУ» позволили сделать вывод о том, что ее использование в работе с семьями дошкольников дает возможность качественного повышения уровня сформированности целевых показателей развития детей в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Применение в работе вышеуказанной практики позволило обеспечить интеграцию семейного и дошкольного здоровьесберегающего направления в образовательный процесс и обеспечить целостный и системный характер взаимодействия.

Библиографический список:

1. Егоров Б. Б. Оздоровительно-воспитательная технология «Здоровый дошкольник». Москва; Самара: ООО «Научно-технический центр», 2020. 196 с.
2. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Москва: Издательство АСТ, 2022. 256 с.
3. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. Москва : Генезис, 2010. 143с.

4. Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3- 6 лет: Пер. с нем. Москва : Генезис, 2010. 143с.
5. Фопель К. Привет, глазки! Подвижные игры для детей
3-6 лет: Пер. с нем. Москва : Генезис, 2010. 143с.
6. Юматова Д. Б. Культура здоровья дошкольника.
Цикл игр-путешествий. Санкт-Петербург:
ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. 192с.