

К.С. Индюкова

## РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Рассматривается роль здоровьесберегающих технологий в жизни детей старшего дошкольного возраста. Отмечается, что ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. На сегодняшний день это одна из приоритетных задач дошкольной образовательной организации – сохранить и укрепить здоровье. *Ключевые слова:* здоровьесберегающие технологии, здоровье, дети старшего дошкольного возраста, дошкольная образовательная организация, физическое воспитание.

K.S. Indyukova

## THE ROLE OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE LIFE OF OLDER PRESCHOOL CHILDREN

The article considers the role of health-saving technologies in the life of children of senior preschool age. It is noted that the deterioration of the health of preschool children in Russia has become not only a medical, but also a serious pedagogical problem. Today, this is one of the priority tasks of pre-school educational organizations – to preserve and strengthen health.

*Keywords:* health-saving technologies, health, children of senior preschool age, preschool educational organization, physical education.

Здоровый образ жизни – это категория общего понятия «образ жизни», включающая благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни». Здоровый образ жизни мы не можем представить без физического воспитания и физического развития – все это взаимосвязано между собой.

*Физическое развитие* – процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. *Физическое воспитание* – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, при-

обретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Как правило, здоровье будущего человека закладывается в раннем дошкольном возрасте. Значение ранних периодов детства трудно переоценить. Отечественной системой дошкольного образования накоплен ценный опыт гигиенического воспитания, однако ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни в современном мире.

Нынешнее состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют новые, более высокие требования к челове-

ку и его здоровью. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет прежде всего умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего.

По мнению ведущих специалистов (Л.И. Божович, А.А. Венгер, Л.С. Выготский и др.), именно старший дошкольный возраст является оптимальным для осознанного формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни через доступные и интересные им виды деятельности [2].

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и организма в целом, закладываются основные черты личности, формируется характер маленького человечка. В настоящее время на фоне экологического и социологического неблагополучия отмечается ухудшение здоровья. Большинство выпускников дошкольных учреждений приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья, и это не потому, что с детьми не ведется работа в дошкольной образовательной организации, а потому, что не все родители заинтересованы в здоровом образе жизни и полагаются только лишь на педагогов, отодвигая на дальний план воспитание и развитие детей, уверяя себя в том, что работы с ребенком в дошкольной образовательной организации достаточно [7].

Эксперты ВОЗ в 80-х гг. XX в. определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в каче-

стве основных четыре группы факторов, воздействующих на формирование здорового образа жизни: наследственные факторы (20%); условия внешней среды (20%); деятельность здравоохранения (10%); сам человек, тот образ жизни, который он ведет (50%) [3, с. 74]. Если на 50% здоровья родители не могут повлиять, то с другими 50% они должны помочь своим детям научиться сохранять и приумножать собственное здоровье.

Проблема приобщения к здоровому образу жизни приобретает в настоящее время все большее значение [9]. Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. На сегодняшний день это одна из приоритетных задач дошкольной образовательной организации – сохранить и укрепить здоровье.

Эта задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» [8].

Обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья дошкольников в дошкольных образовательных организациях, поэтому здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском учреждении: детей, педагогов, родителей [1, с. 47].

В последние несколько лет в педагогической лексике появилось такое понятие, как здоровьесберегающие технологии, и до сих пор оно воспринимается педагогами по-разному. *Здоровьесберегающие технологии* – это системно организованная деятельность, направленная на защиту здоровья детей и взрослого [6].

Почему сегодня, на современном этапе, здоровьесберегающее направление в работе дошкольной организации зачастую рассматривается как инновационное? Ведь в детских организациях, казалось бы, всегда здоровью детей уделялось немало внимания. Современные условия требуют пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса [4]. Ключевой момент нового мышления меняет суть и характер процесса, ставя в центр здоровья ребенка.

Воспитателю принадлежит важная роль в сохранении и укреплении здоровья детей. Современный педагог должен быть компетентным в вопросах здоровьесбережения, в совершенстве владеть технологиям, основанными на приоритетах психолого-педагогических методов охраны здоровья воспитанников [6].

Это объясняет интерес педагогов к практической реализации идей здоровьесбережения. Организм ребенка старшего дошкольного возраста отличается незавершенностью развития важнейших органов и систем организма. Поэтому сохранение здоровья детей должно происходить без ущерба для решения учебных, воспитательных и развивающих задач в непосредственной образовательной деятельности.

Современные дети, к сожалению, больше времени проводят за компьютером и телевизором. Спортивные залы и активный отдых забыты, а ведь именно они гармонично развивают не только позвоночник, но и организм в целом. Из-за от-

сутствия физической активности наши дети предрасположены к лени. Им, как это ни печально, неинтересно на улице, не хочется двигаться, они считают, что тяжелый физический труд и любые движения, кроме ходьбы, вообще излишни. В 70% случаев кифозы и сколиозы обусловлены именно отсутствием адекватной и правильной, равносбалансированной нагрузки на мышцы спины. Фиксация позвоночника несовершенна, что связано с развитием мышц. В связи с этим происходят изменения осанки.

Ребенка можно назвать здоровым, если он: в физическом плане умеет преодолевать усталость, его здоровье позволяет ему действовать в оптимальном режиме; в интеллектуальном – проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость; в нравственном – честен, самокритичен, эмпатичен; в социальном – уравновешен, способен удивляться и восхищаться.

Перед педагогом стоит задача не только научить и воспитать детей, но и, что очень важно, сохранить их здоровье. Выполнять данные правила помогают прочно вошедшие в образовательную среду современные здоровьесберегающие технологии.

Все здоровьесберегающие педагогические технологии условно можно разделить на три группы: технологии сохранения и стимулирования здоровья; технологии обучения здоровому образу жизни; коррекционные технологии.

Учебный материал по любой программе предоставляет возможность воспитателю прямо на занятии формировать у воспитанников навыки здорового образа жизни, давать детям знания об организме человека, учить их беречь и укреплять собственное здоровье.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: физкультминутки – динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях; пальчиковая

Индюкова К.С. Роль здоровьесберегающих технологий в жизни детей...

гимнастика – тренировка тонких движений пальцев и кисти рук; артикуляционная гимнастика – упражнения для формирования правильного произношения; гимнастика для глаз – упражнения для снятия глазного напряжения; дыхательная гимнастика – упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение состояния учащегося; релаксация – упражнения на восстановление равновесия между процессами возбуждения и торможения, снижения двигательного беспокойства; гимнастика ортопедическая – система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

Технологии обучения здоровому образу жизни: занятия физической культурой – организованная форма обучения 2 раза в неделю; занятия ЛФК – система упражнений, направленная на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц; точечный массаж, закаливающие процедуры – проводится в течение года для профилактики простудных заболеваний; коммуникативные игры – игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

Коррекционные технологии: технология музыкального воздействия – музыкальное сопровождение, которое способствует коррекции имеющихся проблем в развитии, в процессе двигательной деятельности; сказкотерапия – используют для психологической и терапевтической помощи; технология коррекции поведения – игры с правилами, игры-соревнования, психотехнические освобождающие игры; психогимнастика – упражнения по специальным

методикам; речевая гимнастика – упражнения на развитие грамотной речи без движений [5].

Завершая, отметим, что при комплексном использовании различных технологий можно добиться хороших результатов в повышении мотивации к учебно-познавательной деятельности воспитанников. На каждом из проводимых занятий по физической культуре, на коррекционных занятиях, развлекательных мероприятиях, во время динамических пауз для более эффективного достижения практических, общеобразовательных, развивающих, коррекционных целей, поддержания мотивации необходимо использовать здоровьесберегающие технологии.

Прежде всего нужно стараться учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимали бы напряжение и усталость, не ограничивали двигательную активность детей, вызывали положительные эмоции, хорошее настроение. К этой работе нужно привлекать и родителей воспитанников. На родительских собраниях следует проводить беседы и практические занятия по обучению приемам формирования здорового образа жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии играют главную роль в воспитании дошкольников старшего возраста в дошкольной образовательной организации, формируя осознание мысли о том, что если человек хочет жить долго и счастливо, то он должен выбирать здоровый образ жизни.

### Литература

1. Амосов Н.М. Эксперимент по преодолению старости. М.: АСТ, 2003. 128 с.
2. Бобровская Т.Ю. Организация социального партнерства дошкольного образовательного учреждения с семьей в формировании здорового образа жизни // Актуальные задачи педагогики: материалы V Международной научной конференции (Чита, апрель 2015 г.). Чита, 2015. С. 34–39.

3. Венгер Л.А., Мухина В.С. Психология: учебник для вузов. М.: Академия, 2007.
4. Головятенко Т.А. Диагностика готовности будущих педагогов к реализации субъектно-деятельностных образовательных технологий // Вестник университета. 2010. № 17. С. 36–37.
5. Данилевич Т.А., Хмелькова М.А., Дорошенко О.В. Дифференцированный подход как здоровьесберегающая технология при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья // Личность в информационно-образовательном пространстве: ответы на вызовы времени: сборник докладов Всероссийской научно-практической конференции. М., 2018. С. 193–200.
6. Кудряшова А.Л. Роль ценностей здорового образа жизни в современном обществе // Молодой ученый. 2014. № 21. С. 644–646.
7. Моделирование и оптимизация поведения человека: коллективная монография / Р.А. Абдурахманов и др. М., 2019.
8. Овчаров Е.А. Социальная и экологическая обусловленность здоровья населения: учебное пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. пед. ин-та, 2013.
9. Подымова Л.С., Алисов Е.А., Головятенко Т.А. Персональная среда обучения в контексте безопасности личности // Образовательное пространство в информационную эпоху – 2019: материалы Международной научно-практической конференции / под ред. С.В. Ивановой. М., 2019. С. 367–378.

#### Literatura

1. Amosov N.M. Eksperiment po preodoleniyu starosti. M.: AST, 2003. 128 s.
2. Bobrovskaya T.Yu. Organizatsiya sotsial'nogo partnerstva doskol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya s sem'ej v formirovanii zdorovogo obraza zhizni // Aktual'nye zadachi pedagogiki: materialy V Mezhdunarodnoj nauchnoj konferentsii (Chita, aprel' 2015 g.). Chita, 2015. S. 34–39.
3. Venger L.A., Mukhina V.S. Psikhologiya: uchebnik dlya vuzov. M.: Akademiya, 2007.
4. Golovyatenko T.A. Diagnostika gotovnosti budushchikh pedagogov k realizatsii sub"ektno-deyatelnostnykh obrazovatel'nykh tekhnologij // Vestnik universiteta. 2010. № 17. S. 36–37.
5. Danilevich T.A., Khmel'kova M.A., Doroshenko O.V. Differentsirovannyj podkhod kak zdorov'esberegayushchaya tekhnologiya pri obuchenii detej s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya // Lichnost' v informatsionno-obrazovatel'nom prostranstve: otvety na vyzovy vremeni: sbornik dokladov Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferentsii. M., 2018. S. 193–200.
6. Kudryashova A.L. Rol' tsennostej zdorovogo obraza zhizni v sovremennom obshchestve // Molodoj uchenyj. 2014. № 21. S. 644–646.
7. Modelirovanie i optimizatsiya povedeniya cheloveka: kollektivnaya monografiya / R.A. Abdurakhmanov i dr. M., 2019.
8. Ovcharov E.A. Sotsial'naya i ekologicheskaya obuslovlennost' zdorov'ya naseleniya: uchebnoe posobie. Nizhnevartovsk: Izd-vo Nizhnevart. gos. ped. in-ta, 2013.
9. Podymova L.S., Alisov E.A., Golovyatenko T.A. Personal'naya sreda obucheniya v kontekste bezopasnosti lichnosti // Obrazovatel'noe prostranstvo v informatsionnuyu epokhu – 2019: materialy Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii / pod red. S.V. Ivanovoj. M., 2019. S. 367–378.