

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Власенко Н. Э., канд. пед. наук, доц.

Детский сад № 273 г. Минска, Республика Беларусь;

Бакун Н. Н.

Академия образования, г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. *Представлена специфика применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования. Использование педагогами рассмотренных в статье здоровьесберегающих технологий (игровых, профилактических, закаливающих) укрепит здоровье воспитанников, окажет благотворное влияние на развитие их мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, сенсорной систем, опорно-двигательного аппарата.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, воспитатели дошкольного образования, воспитанники, физические упражнения.*

Актуальность. Здоровьесберегающие технологии являются важной составляющей любой образовательной системы, а на уровне дошкольного образования их реализация приобретает особую значимость. Поэтому всё, что относится к образовательному процессу – характер обучения и воспитания, содержание программного обеспечения, условия организации занятий – имеет непосредственное отношение к проблеме здоровья детей. Ученые подчеркивают значимость применения здоровьесберегающих технологий для повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста.

Так, по мнению В.А. Шишкиной «физическое воспитание представляет собой определенную оздоровительную систему, являющуюся основой здоровьесберегающего педагогического процесса в дошкольном учреждении» [3, с. 93]. Именно поэтому, автор считает, что «в условиях сегодняшнего многообразия педагогических взглядов для обеспечения результативного физического воспитания необходимо внедрение технологического подхода. Усилия исследователей должны быть сосредоточены, в первую очередь, на создание систем физического воспитания на уровне педагогических технологий» [3, с. 45–46].

Анализ должностных обязанностей, профессиональных знаний и квалификационных требований к должности «Воспитатель дошкольного образования» показывает приоритетную направленность его деятельности на «создание здоровьесберегающих условий обучения и воспитания, организации питания, оздоровительных и закаливающих мероприятий, физического воспитания, работе по формированию здорового образа жизни» [2].

Цель статьи – рассмотреть специфику применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Организация и методы исследования. Направленность и содержание здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании представлена в работах М.М. Борисовой, Н.Э. Власенко, В.В. Деркунской, Н.Н. Кожуховой, А.М. Сивцовой, В.А. Шишкиной и др. В публикациях указанных авторов раскрыты основы формирования здоровьесберегающей образовательной среды детского сада, эффективные формы работы по физическому воспитанию детей раннего и дошкольного возраста, современные подходы к организации здоровьесберегающего образовательного процесса в целом и процесса физического воспитания в частности. Методы исследования – анализ и обобщение нормативных правовых документов, научно-методической литературы.

Результаты исследования. Воспитатели дошкольного образования при реализации образовательной области «Физическая культура» учебной программы используют здоровьесберегающие технологии физкультурно-оздоровительного профиля, которые направлены на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач в физкультурно-оздоровительной деятельности. К ним относятся: обучение движениям, развитие физических качеств и двигательных способностей, закаливание, профилактика полокостопия и других нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата. Мы классифицировали здоровьесберегающие технологии на следующие группы:

- игровые здоровьесберегающие технологии;
- профилактические здоровьесберегающие технологии;
- закаливающие здоровьесберегающие технологии.

Рассмотрим подробнее их содержание.

Игровые здоровьесберегающие технологии включают в себя подвижные игры, игровые упражнения, которые воспитатели дошкольного образования вариативно используют в образовательном процессе [1]. Основная педагогическая идея игровых технологий – это концепция подвижной игры как условия к познанию воспитанниками мира. В процессе игры дети узнают различные свойства предметов, получают полезную информацию, развивают кругозор, внимательность

и наблюдательность. Ребенок постоянно стремится к деятельности, движению, познанию окружающего мира и удовлетворяет эту потребность в игре.

Подвижные игры являются неотъемлемой частью всех форм физкультурно-оздоровительной деятельности: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, физкультурные досуги, подвижные игры на прогулке. Такая системность создает условия для вариативного и эффективного использования педагогическими работниками игровых здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Использование игровых здоровьесберегающих технологий предполагает включение их в планирование разных видов физкультурных мероприятий, варьирования игровых средств и методов с целью коррекции результатов. Применяя разные виды подвижных игр, комбинируя их в соответствии с поставленными задачами, воспитатель дошкольного образования создает благоприятные условия для развития и совершенствования моторики воспитанников, нравственных качеств, а также привычек и навыков жизни в коллективе. Планируя и управляя игровой деятельностью детей, педагог способствует формированию оздоровительного эффекта физических упражнений, входящих в состав игры (ходьба, бег, прыжки, лазание, метание) путем благотворного влияния на мышечную, сердечнососудистую, дыхательную, сенсорную системы, опорно-двигательный аппарат.

Профилактические здоровьесберегающие технологии включают в себя специальные упражнения, направленные на профилактику нарушений в развитии опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. К ним относятся две подгруппы упражнений:

- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для профилактики плоскостопия чрезвычайно актуальны в дошкольном возрасте, так как своды стоп у детей в значительной степени состоят из хрящевой ткани, их окостенение заканчивается лишь к 16 годам. Поэтому воспитателям дошкольного образования рекомендуется уделять большое внимание упражнениям, направленным на укрепление мышц и связок свода стопы и голенистопа. Специальные упражнения или комплексы корригирующей гимнастики педагоги могут применять в различных формах работы по физическому воспитанию.

Например, на утренней гимнастике или гимнастике после дневного сна можно использовать привлекательные для детей приспособления (резиновые коврики, ребристые и коррекционные дорожки, массажеры и др.), по которым дети передвигаются разными способами без обуви (на носках, на пятках, на внутренней части стопы и др.). Эффективно применять массажные мячи разной формы (круглые, овальные, восьмерки) и выполнять с ними комплексы массажных упражнений с весом собственного тела на укрепление суставно-связочного аппарата голенистопа. В летний период будет интересным и увлекательным для детей использование специальных упражнений с природным материалом (шишки, камешки,

трава, песок и др.). Такие упражнения воспринимаются воспитанниками как часть игры и в дальнейшем применяются ими в самостоятельной двигательной деятельности.

Формирование навыка правильной осанки в физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо проводить с учетом возрастных особенностей детей, так как каждый возрастной период отличается своей спецификой в развитии позвоночника и мышечного корсета. Воспитателям важно знать, что поддержание правильной осанки зависит от правильного положения и силы мышц шеи, плечевого пояса, нижних конечностей, а также от физиологических процессов окостенения позвоночного столба.

Будет полезно в содержание утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений на прогулке включать специальные физические упражнения по укреплению мышечного корсета, тренирующие наружные и глубокие мышцы корпуса, а также упражнения, воздействующие на мелкие мышцы, окружающие позвоночник. Это общеразвивающие упражнения с разнообразным спортивным оборудованием (палками, обручами, мячами), доступными отягощениями (мешочками, гантелями, набивными мячами и др.), выполняемые из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа) и другие виды движений (лазание, висы, метания и др.). Немаловажное значение в развитии навыка правильной осанки имеет формирование у ребенка рефлекса правильной позы, который вырабатывают упражнения в равновесии. Поэтому на прогулке, в естественных условиях воспитатель может включать в двигательную деятельность детей упражнения в ходьбе по ограниченной площади опоры с перешагиванием через предметы, с поворотами и наклонами, в ходьбе и беге по наклонной плоскости, в удержании статических поз на ровной поверхности и на возвышении, упражнения с предметами на голове и др.

Закаливающие здоровьесберегающие технологии в условиях учреждения дошкольного образования включают ограниченное количество применяемых средств и методов закаливания, что обусловлено требованиями нормативных правовых документов к безопасности закаливающих процедур для воспитанников с разным состоянием здоровья. Воспитателю дошкольного образования важно применять закаливающие здоровьесберегающих технологии с целью выработки у воспитанников правильных механизмов терморегуляции: устойчивость к холоду, к жаре, к изменению температурных показателей воздуха, воды. С этой целью проводятся:

- оздоровительные прогулки в любых погодных условиях (за исключением экстремальных);
- проветривание помещений и дневной сон с открытой форточкой;
- физические упражнения в облегченной, не стесняющей движения одежде в помещении и на воздухе;

– умывание прохладной водой в течение дня, игры с водой в теплое время года.

– ходьба босиком в любое время года, особенно в летний период по траве, песку.

Вместе с тем, закаливающие технологии будут намного эффективнее при использовании их в семье с учетом возраста и состояния здоровья ребенка. Поэтому важная задача воспитателя дошкольного образования – разработать рекомендации по закаливанию воспитанников для родителей (совместно с медицинским работником и руководителем физического воспитания детского сада).

Выводы. Таким образом, специфика применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной деятельности воспитателей дошкольного образования ориентирована в первую очередь на содержание образовательной области «Физическая культура» учебной программы дошкольного образования.

Использование педагогами рассмотренных в статье здоровьесберегающих технологий (игровых, профилактических, закаливающих) укрепит здоровье воспитанников, окажет благотворное влияние на развитие их мышечной, сердечнососудистой, дыхательной, сенсорной систем, опорно-двигательного аппарата. Такая работа будет способствовать формированию у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, доступных знаний о пользе физических упражнений, закаливающих процедур и других способах укрепления собственного здоровья.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакун, Н.Н. Критерии игровых здоровьесберегающих технологий в детском саду / Н.Н. Бакун // Наука – практике: сборник материалов IV Международной научно-практической конференции, часть 2, Барановичи: БарГУ 2023. – С. 41
2. Должности служащих, занятых в образовании: единый квалификационный справочник: в редакции постановления Минтруда и соцзащиты от 29.07.2020 № 69 [Электронный ресурс]. – 2023. – Вып. 28. – Режим доступа: <http://www.etalonline.by>. – Дата доступа: 19.05.2023.
3. Шишкина, В.А. Базисная модель физического воспитания детей дошкольного возраста в Республике Беларусь / В.А. Шишкина. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 238 с.