Романова О.В., воспитатель
ГБОУ ОДОД №569 Невского района
Санкт-Петербурга

Статья

«Роль здоровьесберегающих технологий в гигиеническом воспитании детей дошкольного возраста»

Во всех существующих программах воспитания и обучения в дошкольных образовательных учреждениях декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физического, психического развития. К тому же федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения определяют, как одну из важнейших задач охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы.

Гигиеническое воспитание как раздел воспитательно-образовательной работы с детьми имеет свои задачи, содержание и методику. Рациональное использование условий внешней среды, сообщение детям элементарных гигиенических сведений и формирование на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию.

Решение этих задач тесно связано с другими направлениями воспитания: с физическим (укрепление здоровья), нравственным (воспитание культуры поведения, сознательного отношения к своему здоровью и здоровью товарищей), трудовым и эстетическим воспитанием (соблюдение гигиенических требований, формирование навыков самообслуживания), а также с умственной подготовкой (обогащение представлениями и значениями).

В нашем дошкольном учреждении создана целостная система работы, направленной на коррекцию и нормализацию нарушенных функций с использованием здоровьесберегающих технологий.

Что же такое «здоровьесберегающая технология»? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Для реализации применения инновационных здоровьесберегающих технологий в группе детей старшего дошкольного возраста с нарушениями речи я учитывала следующие принципы построения образовательного процесса:

1) Научную обоснованность и практическую применимость – содержание образовательной программы должно основываться на положениях культурно-исторической теории Л. С. Выгодского и отечественной научной психолого-

педагогической школы о закономерностях развития ребёнка в дошкольном возрасте, практических разработках и методических рекомендациях ведущих специалистов в области современного дошкольного образования.
2) Вариативность педагогического процесса – педагогическая импровизация, посредством которой педагог варьирует содержание, формы и методы в каждой конкретной ситуации взаимодействия с ребёнком.
3)Открытость педагогического процесса – вовлечение родителей в образовательный процесс детского сада, создание таких условий, чтобы у всех участников открыть самого себя, в какой - либо деятельности, мероприятии, рассказать о своих радостях, тревогах и т.д.
4)Индивидуализация воспитания и обучения рассматривается как принятие неповторимости и уникальности каждого ребёнка, поддержка его индивидуальных потребностей и интересов, ориентация педагогического процесса на своеобразие его особенностей и потенциальных возможностей.
5)При организации образовательного процесса учитываются методы логопедии, которые включают в себя: организационный метод и эмпирический, метод количественного и качественного анализа полученных данных.
Плодотворность воспитания ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного возраста зависит от правильного выбора методов. Для формирования знаний дошкольников о здоровье используют наглядные, словесные и практические методы.
Наглядные методы непосредственно включают наблюдения, демонстрацию материалов, просмотр видеоматериалов, а также иллюстраций, картин, выставки работ по изобразительной деятельности. Восприятие объектов, явлений во время наблюдений способствуют развитию у дошкольников восприятия и мыслительной деятельности. Формированию правильной самооценки дошкольников и закреплению представлений о здоровье способствует просмотр видеоматериалов, презентаций на которых может быть зафиксирована деятельность детей в различные режимные моменты во время закаливающих, оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Наглядная агитация в виде плакатов, оформленных информационных стендов на тему ЗОЖ, изготовленных в процессе совместной деятельности взрослых и детей способствует расширению арсенала средств воздействия при формировании знаний о здоровье.
К словесным методам относятся рассказы педагога, беседы, объяснения, методы проблемного обучения. В рассказах и беседах особый акцент следует направить на сообщение дошкольникам необходимых сведений о здоровье, а также правил ЗОЖ, уточнять и систематизировать имеющиеся у них представления. Беседы с детьми необходимо сопровождать опытами и наблюдениями детей. Вопросы беседы при ознакомлении с художественной литературой должны носить не только репродуктивный характер, а значительную их часть следует направить на демонстрацию причинно-следственных связей между образом жизни человека и его здоровьем.

Но, все действия, направленные на укрепление здоровья ребенка не принесут результата, если будут преподноситься как скучное занятие. Известно, что ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра. Поэтому, все действия, направленные на развитие и воспитание детей, должны носить игровой характер. Если ребенку будет интересно, он с удовольствием будет выполнять любое предложенное действие, организм будет наполняться положительной энергией, и запуститься процесс оздоровления организма. В здоровом теле, здоровый дух. Здоровый ребенок – талантливый ребенок. Применение игровых здоровьесберегающих технологий способствует не только укреплению физического, но и психоэмоционального здоровья, помогает развивать речь, при отсутствии или нарушении которой, наблюдается нестабильное эмоциональное состояние. Так как это все способствует совершенствованию и закреплению двигательных навыков и умений и способностей ребенка, дает возможность развивать познавательный интерес. Помимо всего, разнообразные игровые действия развивают реакцию, быстроту, координацию движений, ловкость и достаточно благоприятно влияют на психологическое здоровье детей. Очень велика потребность ребенка дошкольного возраста в движениях, но не стоит забывать о том, что еще неокрепший детский организм очень чувствителен не только к недостатку, но и к переизбытку двигательной активности. Поэтому, при выборе разнообразных подвижных игр и игровых упражнений, следует соблюдать режим двигательной активности для каждого отдельного возраста.
Реализация проекта осуществлялась в нескольких направлениях:

1. «Чистота – залог здоровья»

   Цель: данного направления: привитие культурно-гигиенических навыков; развитие потребности в чистоте и правильном уходе за своим телом. В рамках реализации работы по направлению «Чистота – залог здоровья» с детьми были проведены занятия познавательного характера такие как: «Зачем мы моем руки?», «Грязь и микробы наши враги», «Гигиена всем полезна» и др. Занятия проводились в игровой форме, с обязательным присутствием сказочного персонажа или сюрпризных моментов. В ходе режимных моментов особое внимание также уделялось привитию культурно-гигиенических навыков. Для этого мы использовали 45 дидактические игры, игры-упражнения, игры-задания («Маша – «замараша», «SMS здоровья» и др.), индивидуальные занятия («Чистые руки», «Друзья – вода и мыло» и др.) Так же внимание уделялось формированию самоконтроля, учили детей самостоятельно устранять неполадки в прическе и одежде. При приеме пищи учили детей правильно пользоваться столовыми приборами, соблюдать правила этикета, формировали умение осуществлять самоконтроль за сохранением осанки. Для закрепления полученных знаний детям предлагались сюжетно-ролевые игры и

игры-инсценировки в основе, которых лежат литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе». На протяжении всего проекта дети знакомились с такими произведениями как: Барто А. «Девочка чумазая»; Коростылёв В. «Королева Зубная щётка»; Г. Остер «Петька-микроб», К. Чуковский «Айболит», «Мойдодыр» и др.

2. «Я и мое тело»
Цель: данного направления: формирование у детей элементарных представлений о человеческом организме. Особое место при формировании знаний о человеческом организме было отведено занятиям, совместной деятельности и самостоятельной деятельности воспитанников. В образовательный процесс нами были включены беседы познавательного цикла: «Как я устроен?», «Пять органов чувств», «Как мы видим» и др. Занятия проходили в основном во второй половине дня. Для привлечения внимания детей, для лучшего усвоения материала нами были использованы мультимедийные презентации, что позволило представить материал занятий более ярким, красочным и эмоциональным.
3.«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»
Цель: формирование у детей представлений о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. В рамках реализации данного направления дети знакомились с 46 правилами сохранения и укрепления здоровья и ЗОЖ. Был проведен цикл интегрированных занятий «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу». Дети приняли участие в экскурсиях в медицинский кабинет и на кухню.
4. «Мы дружим со спортом!»
Цель: создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них привычки к ЗОЖ. В данном направлении предусматривается укрепление здоровья детей, физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности
Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, миогимнастика, самомассаж, артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз, логоритмические упражнения, очень широко используются в стихотворной форме. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию. Многократное повторение рифмованных текстов в соответствии с упражнениями благоприятно сказывается на развитии артикуляционного аппарата.

Следует выделить, что формирование у детей навыков и привычек ЗОЖ невозможно без тесного сотрудничества с семьей. Поэтому ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты, знания о ЗОЖ, организовать совместные спортивные праздники, досуговые мероприятия, игровые программы и т. п.

Основополагающую роль в воспитании полезных привычек играет родительский пример. Прививать гигиенические навыки детям должны и воспитатели, и родители. Все заинтересованные в проведении данной работы лица должны действовать в тесном контакте друг с другом, дополнять один другого. Всегда аккуратный, подтянутый, опрятный, строго выполняющий все правила личной гигиены воспитатель (родитель) является хорошим примером для подражания.

Культурно-гигиенические навыки лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности - самообслуживание. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. И еще одно условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, помощником воспитателя и, конечно, в семье.