

УДК 373.292

Г. Х. Вахитова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕДШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Рассмотрены подходы к организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей в условиях дошкольного обучения. Обоснована взаимосвязь физического, психического и интеллектуального развития детей.

Ключевые слова: *подготовка к школе, здоровый образ жизни, физическая активность, психологический климат.*

В основе воспитания и образования детей в России всегда лежали духовно-нравственное начало, воспитание на основе любви и понимания, формирование цельной высоко-нравственной личности, развитие навыков здорового образа жизни (К. Д. Ушинский, В. П. Вахтеров, К. Н. Вентцель, Н. И. Пирогов, П. Ф. Лесгафт, В. А. Сухомлинский и др.). Но за последние годы система образования дала сильный крен в сторону накопления знаний и развития интеллекта, перестав серьезно заботиться о психологическом, социальном и эмоциональном благополучии своих воспитанников. В то же время в Законе Российской Федерации «Об образовании» (ст. 2) отмечено: «Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства... в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов» [1].

Мы полагаем, что неравновесие между разными сторонами воспитания возникает в связи с отсутствием концепции, ориентированной на комплексное решение задач подготовки детей к обучению в системе и общего, и дополнительного образования, в частности концепции, связанной с необходимостью реализации программ дошкольного образования с гуманистическим содержанием и разработкой модели подготовки компетентного педагога, их реализующего. Данная проблема актуализируется в связи с введением ФГОС ДО, в котором основополагающими принципами являются поддержка разнообразия ребенка и сохранения уникальности и самооценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека. Реализация данных принципов ориентирует педагогов, родителей не только на интеллектуальное развитие детей, а в большей мере на сохранение их психоэмоционального благополучия.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования четко указано, что для сохранения и укрепления здоровья дошкольника, гармоничного его развития необходимо соблюдать комплекс мер, который должен включать различные направления. Охарактеризуем данные направления [2]:

– нормализация учебной нагрузки: отказ от «школьного» обучения детей дошкольного возраста; разработка комплексной психолого-физиологической диагностики развития ребенка и готовности к школьному обучению; использование педагогических технологий в соответствии с возрастными особенностями и функциональными возможностями ребенка;

– формирование ценности здоровья и здорового образа жизни: использование педагогами вариативных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; превращение физического воспитания в действенную меру охраны здоро-

вья и гармонизации личности; привлечение семьи к работе по формированию культуры здоровья;

– создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии, ранняя диагностика, коррекция и последовательная их социализация.

Данные направления определяют основные положения программы подготовки детей к школе, которые должны учитывать не только интеллектуальные достижения детей, а в первую очередь их физическое и психоэмоциональное состояние. Уместно вспомнить, что физическое состояние – это комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень физических качеств и способностей, необходимых для жизни и практической деятельности. Физическое развитие как процесс – это изменение форм, функций организма в процессе естественного биологического развития или под влиянием физических упражнений. Решая вопросы сохранения и укрепления здоровья детей, мы исходим из определения: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [3, с. 42–43].

В концепции дошкольного образования УМК «Школа 2100» указано, что наряду с неблагоприятными воздействиями социально-экономических и экологических условий на рост, развитие и здоровье детей отрицательное воздействие оказывает и ряд педагогических факторов. К их числу относятся: стрессовая педагогическая тактика, интенсификация образовательного процесса, несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребенка, его функциональным и адаптационным возможностям, нерациональная организация жизнедеятельности детей, недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития дошкольников, охраны и укрепления их здоровья, недостаточное использование возможностей физического воспитания в целях охраны и укрепления здоровья детей, отсутствие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Поэтому в дошкольном образовании необходимо определить комплекс мер по реализации задач, направленных на создание условий для нормального роста и развития, охрану и укрепление здоровья, формирование ценности здоровья и здорового образа жизни дошкольников. В связи с этим педагогу необходимо продумать методы, направленные на создание условий для гармоничного развития ребенка, охрану и укрепление его здоровья. Наш многолетний опыт в дошкольном образовании на базе МАОУ ДОД ЦТГРО «Томский Хобби-центр» и УМК «Развивайка» при педагогическом факультете ТГПУ позволяет определить наиболее значимые направления для сохранности физического и психоэмоционального благополучия детей. Данные направления представляют особую значимость для обеспечения полноценной жизнедеятельности детей.

1. Нормализация учебной нагрузки.

Для успешной организации работы в данном направлении опираемся на игровую деятельность детей. В дошкольном классе важно организовать учебный процесс так, чтобы ребенок не понимал и не ощущал, что на самом деле происходит его обучение. Такая организация совместной учебно-игровой деятельности легко и непринужденно происходит при использовании комплексных занятий с опорой на сказку. Сказка – литературный жанр, понятный и легко воспринимаемый дошкольником. Отметим, что сказка не перегружает психоэмоциональное состояние детей, а дает возможность развлекать диалоговое общение, построенное на поддержке каждого. При организации комплексной игровой деятельности проявляется способность педагога увидеть в дошкольнике творца, подстроиться под

него, предложить ему адекватные возрасту, индивидуальности формы деятельности, которые смогут вывести его на уровень успешности.

В нормализации учебной нагрузки важную роль играет использование различных диагностических методов. Надо отметить, что определение готовности ребенка к школе должно быть навигацией для воспитателей, родителей, учителей для того, чтобы своевременно определить трудности, проблемы дошкольника, как-то: отсутствие тех или иных интересов, коммуникативных умений и т. д., чтобы вовремя сориентироваться на эти особенности ребенка и оказать психолого-педагогическую поддержку или создать систему условий, позволяющую выбрать оптимальную траекторию развития ребенка в будущей школьной жизни [4].

2. Создание условий для двигательной активности детей.

Для укрепления, восстановления, сохранения здоровья необходимо использовать все средства, методы и формы адаптивного физического воспитания. Организация двигательной активности детей учитывает возрастные особенности детей. Здесь исключается фрагментарность, вся организованная деятельность с детьми должна быть динамичной, не перегружающей психику ребенка. Данное направление может включать следующие приемы:

- 1) элементы подвижных занятий;
- 2) физкультурные минутки, оздоровительные паузы;
- 3) гимнастика для глаз, мелких мышц руки;
- 4) динамическая перемена.

«Дайте ребенку немного подвигаться, и он одарит вас опять десятью минутами внимания, а десять минут живого внимания, если вы сумеете ими воспользоваться, дадут вам в результате больше целой недели полусонных занятий», – убеждал педагогов еще К. Д. Ушинский [5].

Кратковременные физические упражнения и игры усиливают кровообращение. После такого короткого активного отдыха внимание детей повышается, улучшается восприятие материала, активизируется организм в целом. В динамические паузы хорошо включать такие виды физической активности: упражнения для снятия утомления органов зрения; упражнения для снятия утомления мышц кисти; упражнения для снятия утомления мышц туловища, особенно спины.

Потребность в движении и повышенной двигательной активности является наиболее важной биологической особенностью растущего организма. В связи с данным положением особое внимание уделяем переменам, организуя их таким образом, чтобы дети смогли в полной мере удовлетворить свои потребности в движении. Для этой цели предлагаем детям поиграть в «Карликов и великанов», «Светофор», «Большой – маленький», «Летает – не летает» и др.

3. Создание здорового психологического климата.

В ходе реализации воспитательно-образовательного процесса в предшколе важно уделять внимание не только физическому, но и психологическому здоровью ребенка, то есть воспитанию здоровой личности в целом. Здоровый психологический климат – эмоциональная атмосфера, благоприятная для эффективной деятельности как педагога, так и ребенка. Здоровая личность – это личность, адекватно относящаяся к себе и другим, строящая отношения, в том числе межличностные, растущая, развивающаяся, творчески относящаяся к жизни, воспринимающая мир реально [6, 7].

Для поддержания благоприятного психологического климата в детском коллективе часто используем упражнения для релаксации. Детям очень нравится изображать различных животных, показывать мимикой или движениями состояние человека (хмурого, радостно-

го, сердитого, обиженного и др.). Школьники с большим удовольствием выполняют релаксационные упражнения для мимики:

1. Сморщить лоб, поднять брови (удивиться), расслабить его. Совсем расслабить. Постараться сохранить лоб абсолютно гладким.

2. Нахмуриться (сердитесь) – расслабить брови.

3. Расширить глаза (страх, ужас) – расслабить веки (лень, хочется подремать).

4. Расширить ноздри (вдыхаем – запах; выдыхаем страстно) – расслабление.

5. Зажмуриться (испуг) – расслабить веки (ложная тревога).

6. Сузить глаза (человек задумался) – расслабиться.

7. Поднять верхнюю губу, сморщить нос (презрение) – расслабиться.

8. Оскалить зубы – расслабить щеки и рот.

9. Оттянуть вниз нижнюю губу (отвращение) – расслабление.

Чтобы ребенку помогать, надо его понимать, а чтобы понимать, надо знать ребенка. С этой целью педагогам необходимо обращать внимание не только на возрастные, но и индивидуальные особенности детей, а также на особенности воспитания в семье, что в целом поможет решать проблему сохранения и укрепления здоровья комплексно, а значит, в полной мере обеспечить условия для полноценного развития растущего организма.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» в ред. федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ.
2. ФГОС ДО. URL: <http://минобрнауки.рф>
3. Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова: учеб. для вузов. СПб.: Питер, 2003. 607 с.
4. Вахитова Г. Х. Тестирование как один из методов педагогической диагностики детей в дошкольном образовании // Открытое и дистанционное образование. Томск, ТГУ. 2013. № 4 (52). С. 20–26.
5. Ушинский К. Д.: наука и искусство воспитания (Педагогическое наследие) / сост. С. Ф. Егоров. М.: Образование и бизнес, 1994. 208 с.
6. Вахитова Г. Х. Полисубъектное взаимодействие в контексте дошкольного образования // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 13 (141). С. 71–75.
7. Кирилова Е. Н., Шереметьева У. М. Значение и меры по повышению экологического воспитания школьников и студентов // Научно-педагогическое обозрение. 2013. Вып. 1 (1). С. 52–57.

Вахитова Г. Х. кандидат педагогических наук, доцент.

Томский государственный педагогический университет.

Ул. Киевская 60, Томск, Россия, 634061.

E-mail galiija2000@mail.ru

Материал поступил в редакцию 06.01.2014.

G. K. Vakhitova

THE USE OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION

The article deals with investigating the approaches to creating the conditions of children's health preservation and promotion within the framework of preschool education. The interrelation between children's physical, psychological and intellectual development has been proved.

Key words: *school preparation, healthy way of life, physical activity, psychological climate*

References

1. The Federal Act "On Education in the Russian Federation" as revised in Federal Acts no. 99-F3 of May 07, 2013 and no. 203-F3 of July 23, 2013 (in Russian).
2. The Federal State Education Standard of Preschool Education. URL: [http:// minobrnauki_ru](http://minobrnauki_ru) (in Russian).
3. *Psychology of health* / ed. by G. S. Nikiforov. Manual for hire education institutions. Saint Petersburg, Piter Publ., 2003. 607 p. (in Russian).
4. Vakhitova G. Kh. Testing preschool children as one of pedagogical diagnostics methods. *Open and Distance Education*, Tomsk, TSU Publ., 2013, no. 4 (52). pp. 20–26. (in Russian).
5. Ushinsky K. D. *The Science and Art of Upbringing* (Pedagogical heritage) / compiled by S. F. Yegorov. Moscow: Obrazovanie I biznes Publ., 1994. 208 p. (in Russian).
6. Vakhitova G. Kh. Polysubject interaction in the context of preschool education. *Tomsk State Pedagogical University Bulletin*, 2013, vol. 13 (141). Pp. 71-76 (in Russian).
7. Kirilova E. N., Sheremetyeva U. M. Knowledge and measures of improvement of the environmental education of schoolchildren and students. *Pedagogical Review*, 2013, vol. 1 (1), pp. 52–57 (in Russian).

Tomsk State Pedagogical University.

Ul. Kievskaya 60, Tomsk, Russia, 634061.

E-mail: galija2000@mail.ru