

УДК 373.01.

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

©*Кошалиева С. Ш., Бишкекский государственный университет им. акад. К. Карасаева,
г. Бишкек Кыргызстан*

METHODS OF TEACHING PRESCHOOL CHILDREN USING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES

©*Koshalieva S., Bishkek State University, Bishkek Kyrgyzstan*

Аннотация. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе любого дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Все мы неоднократно слышали про необходимость здорового образа жизни, особенно для детей. Но что включается в это понятие, и как действовать любящим родителям, чтобы воспитать свое чадо здоровым, с детства приучить его к правильному образу жизни?

Abstract. Caring for the upbringing of a healthy child is a priority in the work of any preschool institution. A healthy and developed child has good body resistance to harmful environmental factors and resistance to fatigue, is socially and physiologically adapted. In preschool childhood, the foundation of a child's health is laid, his intensive growth and development takes place, basic movements, posture, as well as the necessary skills and habits are formed, basic physical qualities are acquired, character traits are developed, without which a healthy lifestyle is impossible. We have all heard about the need for a healthy lifestyle, especially for children. But what is included in this concept, and how should loving parents act in order to raise their child healthy, to teach him from childhood to the right way of life?

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, укрепление здоровья, дети.

Keywords: health-saving technologies, health promotion, children.

Современный стандарт дошкольного образования на первое место выдвигает задачу укрепления физического и психического здоровья детей. В дошкольных учреждениях создаются условия для интегрирования в образовательный процесс как традиционных, так и инновационных методов к оздоровлению детей дошкольного возраста. Вариативность и разнообразие содержания здоровьесберегающих и физкультурнооздоровительных технологий позволяет учесть индивидуальные возможности и потребности детей, особенности их психофизического развития и состояние здоровья. Однако, такое разнообразие инновационных методик, стихийно внедряемых в процесс дошкольного образования, требует определенной степени освещенности именно оздоровительной ценности данных технологий и анализа их результативности. В настоящее время значительно выросла потребность в специалистах,

способных с высоким качеством осуществлять работу физкультурно-оздоровительного характера. В связи с этим в вузах открываются новые направления и профили подготовки с физкультурно-оздоровительной дисциплин. В практике физического воспитания дошкольников существуют как традиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз), так и нетрадиционные оздоровительные системы (психогимнастика, ритмопластика, игротерапия, ароматерапия), которые получают все более широкое распространение и прошли проверку в психолого-педагогических исследованиях. Оздоровительные системы внедрены в практику работы дошкольных учреждений [1].

Значимость основных движений для дошкольников заключается в следующем: они важны как источник удовлетворения биологической потребности в движении; они обеспечивают формирование систем и функций организма, оптимизируют мозговую деятельность; они способствуют формированию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости; они оптимизируют игровую деятельность.

В целом основные движения способствуют разностороннему развитию детей. У растущего организма восстановление израсходованной энергии идет со значительным превышением, т. е. создается некоторый ее «избыток». Именно поэтому в результате движений развивается мышечная масса, обеспечивающая рост организма. Но это не просто прирост массы, это предпосылка (структурно-энергетическое обеспечение) к выполнению еще больших по объему и интенсивности нагрузок [2].

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Цель таких физкультурминуток заключается в: смене вида деятельности; предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т. п.). Большинство физкультурминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамичные паузы 1–2 минуты. К выполнению физкультурминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультурминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика. Изучение опыта работы многих педагогов, показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению здоровья ребенка. Использование дыхательной гимнастики помогает: улучшить работу органов внутренних, вентиляцию легких; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; тренировать дыхательный аппарата; осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма; душевное равновесие, восстановить; развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Рекомендуются в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть

ежедневными и длиться 5–7 минут. Для выполнения дыхательных упражнений не требуется особая форма одежды, однако надо проконтролировать, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения дыхательной гимнастики нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также включает дыхательная упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении гимнастики на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковые кинезиологические упражнения. Это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук, но и для решения проблем с развитием речи, мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка. Кинезиологические упражнения способствуют развитию: укрепляют здоровье; повышают тонус; снижают усталость, утомляемость и раздражительность; улучшают психоэмоциональное состояние; понижают чрезмерную активность; повышают концентрацию и умственную работоспособность; улучшают память; стимулируют развитие слуха и речи; улучшают внимание, мышление; развивают восприятие, пространственные представления, воображение. Кинезиологические упражнения развивают творческие способности дошкольников; осязательных ощущений.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого, необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Благодаря двигательным упражнениям для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного воздействия, что способствует детской стрессоустойчивости. При систематическом выполнении упражнений дети становятся более активными, сообразительными, энергичными, учатся контролировать свои психические процессы (негативное поведение, раздражительность, низкую произвольность, возбудимость), улучшают речевые и двигательные навыки, лучше концентрируются [6].

Гимнастика для глаз. Подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2–4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика. Психогимнастика относится к нетрадиционно-инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем: проведение психофизической разрядки; развитие познавательных психических процессов; нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами; коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание: этюдов с использованием мимики и пантомимы; этюдов на изображение эмоций или качеств характера; этюдов с психотерапевтической направленностью.

Ритмопластика. Это инновационный метод оздоровительной направленностью работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Занятия ритмической пластикой преследуют определенные цели, такие как: улучшение коммуникативных способностей (ребенок научится общаться со своими сверстниками и иными лицами, сможет побороть боязнь взаимодействия с другими людьми); повышение физических данных (детки научатся управлять своим телом, смогут прыгать дальше и выше, будут контролировать свои движения); формирование прямой осанки (малыш научится правильно держать спину); исправление походки (дошколята исправят шаг, смогут избавиться от такой проблемы, как косолапость); повышение выносливости и силы воли (малыши научатся добиваться своих целей, упорно будут идти по намеченному пути); раскрепощение дошколят в психологическом и эмоциональном плане; развитие дыхательного аппарата. восполнение «двигательного дефицита»; развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий. Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия. В программе дошкольного образования представлены различные игры с движениями: дидактические, игры-экспромты с простым сюжетом при организации наблюдений на природе, игры- закаливания. Особое место отводится подвижным играм. Они рассматриваются как одно из самых эффективных средств разностороннего развития личности ребенка. Цель этой технологии привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию; самовыразиться; снять психоэмоциональное напряжение; избавиться от страхов; стать увереннее в себе. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, обязательными для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, честности, дисциплинированности. Необходимость выполнять правила, преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействуют воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности, умению справляться с отрицательными эмоциями. Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами [2].

Ароматерапия. Предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит: улучшение самочувствия и настроения детей; профилактика простудных заболеваний; решение проблем со сном. Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны. Помимо описанных здоровьесберегающих технологий, можно использовать и другие их виды: фитотерапию; цветотерапию; музыкотерапию; витаминотерапию; физиотерапию; гелиотерапию; песочную терапию.

Таким образом, здоровый образ жизни — поведение индивида, при котором он не позволяет себе ничего такого, что могло бы нанести вред его здоровью, и старается сделать все для повышения своего физического и психического здоровья.

Список литературы:

1. Куликова М. В., Руднева Л. В., Капралова М. И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Тула, 2015.
2. Шишкина В. А., Мащенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику. М.: Просвещение, 1999. 78 с.
3. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21-28.
4. Сухарев А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 29-34.
5. Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование. СПб., 2008. 55 с.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М., 2003. 270 с.

References:

1. Kulikova, M. V., Rudneva, L. V., & Kapralova, M. I. (2015). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii detei doshkol'nogo vozrasta. Tula. (in Russian).
2. Shishkina, V. A., & Mashchenko, M. V. (1999). Kakaya fizkul'tura nuzhna doshkol'niku. Moscow. (in Russian).
3. Akhutina, T. V. (2000). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii obucheniya: individual'no-orientirovannyi podkhod. *Shkola zdorov'ya*, 7(2), 21-28. (in Russian).
4. Sukharev, A. G. (2000). Kontseptsiya ukrepleniya zdorov'ya detskogo i podrostkovogo naseleniya Rossii. *Shkola zdorov'ya*, 7(2), 29-34. (in Russian).
5. Sivtsova, A. M. (2008). Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii v doshkol'nom obrazovatel'nom uchrezhdenii: vybor, vnedrenie i ratsional'noe ispol'zovanie. St. Petersburg. (in Russian).
6. Smirnov, N. K. (2003). Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii v rabote uchitelya i shkoly. Moscow. (in Russian).

*Работа поступила
в редакцию 10.12.2022 г.*

*Принята к публикации
18.12.2022 г.*

Ссылка для цитирования:

Кошалиева С. Ш. Методика обучения детей дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №1. С. 318-322. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>

Cite as (APA):

Koshaliev, S. (2023). Methods of Teaching Preschool Children Using Health-saving Technologies. *Bulletin of Science and Practice*, 9(1), 318-322. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/86/46>