

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Плющикова Дарья Юрьевна

Воспитатель, Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №198 Центрального района Волгограда», г. Волгоград.

[daschapl1988@bk.ru](mailto:daschapl1988@bk.ru)

**Аннотация:** В данной статье представлены современные образовательные технологии для формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. В статье автор делится опытом работы использования этих технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии; стретчинг; корригирующая гимнастика; ортопедическая гимнастика.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи.

Учитывая требования ФГОС, определяется содержание и условия организации воспитательно-образовательного процесса для формирования культуры здорового образа жизни, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделили содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. Все эти задачи педагоги решают в комплексе, обеспечивая разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. В связи с этим актуальным становится интегрированное включение здоровьесберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ [4].

Под здоровьесберегающими технологиями мы понимаем совокупность педагогических, психологических и медицинских мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование осознанного и ценностного отношения к своему здоровью.

**Цель данной статьи:** представить опыт работы по использованию современных образовательных технологий в формировании здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста в нашем дошкольном учреждении и показать

значимость здоровьесберегающих технологий в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей.

Проблема воспитания культуры здорового образа жизни старших дошкольников и младших школьников рассматривается в исследованиях Г.Л. Апанасенко, М.В. Антроповой, Н.В. Смирнова и других.

Выделяют следующие виды современных образовательных технологий в формировании здорового образа жизни:

1. *Технологии сохранения и стимулирования здоровья*: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.
2. *Технологии обучения здоровому образу жизни*: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
3. *Коррекционные технологии*: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика [6].

В нашем дошкольном учреждении на занятиях воспитатели используют следующие технологии: стретчинг, корригирующую и ортопедическую гимнастику и другие.

**Стретчинг** – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. «Stretch» в переводе с английского означает растяжение, эластичность. И это полностью отражает суть гимнастического комплекса. Его уникальность и главная особенность заключается в том, что никто ничего особо не придумывал – за основу взяты движения, которые считаются вполне естественными для человека. Например, мы часто потягиваемся, вставая с постели или встав из-за стола. В простом понимании это и есть стретчинг [2].

**Корригирующая гимнастика** – это комплекс специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата.

Корригирующая гимнастика встречается во всех режимных моментах в ДОУ. На протяжении всего дня в группе поддерживается оптимальный двигательный режим: утренняя гимнастика, прогулка, гимнастика после дневного сна физкультурные занятия, физкультминутки, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, игры на свежем воздухе, спортивные праздники, развлечения.

Утренняя гимнастика - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, «зарядить», человека на весь предстоящий день. Ее оздоровительная польза заключается в воздействии на организм с учетом анатомо - физиологических и психических особенностей детей. В детском саду утренняя гимнастика важна не как средство пробуждения, а как организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. При этом повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной» радости от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, проводятся физкультминутки.

**Физкультминутки** повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение [1].

Физкультминутки проводятся по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату.

Во время гимнастики после сна мы используем массажные дорожки. Они сочетаются с контрастными воздушными ваннами. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке (1-1.5 мин.). Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей [3].

**Ортопедическая гимнастика** – это здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

#### **Взбадривающая гимнастика после сна.**

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, и.п., вдох (через нос).

И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

**Пальчиковая гимнастика** — это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Например:

Десять птичек — стайка.

Десять птичек — стайка.

Пой-ка, подпевай-ка: *Спокойные взмахи расслабленными ладонями*

Эта птичка — соловей, *Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца*

Эта птичка — воробей, *левой руки*

Эта птичка — совушка, сонная головушка.

Эта птичка — свиристель,

Эта птичка — коростель,

Эта птичка — скворушка, серенькое перышко. *Загибаем по очереди пальцы начиная с мизинца*

Это-зяблик, это — стриж, *правой руки*

Это — развеселый чиж.

Ну а это — злой орлан.

Птички-птички, по домам. *Обе ручки быстро сжать в кулачки, «пряча птичек».*

Польза пальчиковых игр: 1) активируют зоны коры головного мозга, отвечающие за речь; 2) развивают мелкую моторику; 3) помогают формированию четкой, ритмичной речи; 4) помогают концентрировать и распределять внимание; 5) снимают излишнее нервное напряжение; 6) улучшают память; 7) способствуют овладению навыками письма, рисования. 8) развивают фантазию, воображение. 9) улучшают гибкость и подвижность кистей и пальцев рук ребенка.

**Упражнения для глаз** заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Гимнастика для глаз способствует снятию статического напряжения мышц глаза, улучшению кровообращения (и.п. - сидя) [1].

Ход упражнения:

1. Плотно закрыть, а затем широко открыть глаза с интервалом 30 сек. (5-6 раз).
2. Посмотреть вверх, вниз, влево, вправо не поворачивая головы (3-4 раза).
3. Вращать глазами по кругу по 2-3 сек. (3-4 раза).
4. Быстро моргать (1 мин.).
5. Смотреть вдаль, сидя перед окном (3-4 мин.).

**Дыхательная гимнастика** - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленных на укрепление физического здоровья ребенка. Она служит для развития у ребенка органов дыхания, постановки различных видов дыхания, а также профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Дыхательной гимнастикой можно начинать заниматься с детьми, достигшими возраста 4-5 лет [4].

**Косим траву.** Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

И налево взмахну.

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу,зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза. Привожу пример еще некоторых упражнений, их всегда можно комплектовать и чередовать по-своему.

**Часики.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10–12 раз.

**Трубач.** Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4–5 раз.

**Петух.** Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». Повторить 5–6 раз.

**Каша кипит.** Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Паровозик.** Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20–30 с.

**На турнике.** Встать прямо, ноги вместе, гимнастическую палку держать обеими руками перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, палку опустить назад за голову - долгий выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3–4 раза.

**Шагом марш!** Встать прямо, гимнастическая палка в руках. Ходить, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 6–8 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1, 5 мин.

**Летят мячи.** Встать прямо, руки с мячом перед грудью. Бросить мяч от груди вперед. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 5–6 раз.

**Насос.** Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону - выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Сделать 6–8 наклонов в каждую сторону.

**Регулировщик.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

**Вырасти большой.** Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки - вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4–5 раз.

**Лыжник.** Имитация ходьбы на лыжах в течение 1, 5–2 мин. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

**Маятник.** Встать прямо, ноги на ширине плеч, палку держать за головой ближе к плечам. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Сделать 3–4 наклона в каждую сторону.

**Гуси летят.** Медленная ходьба в течение 1–3 мин. Поднять руки в стороны - вдох, опустить вниз - выдох, произносить «г-у-у-у» [5].

**Коммуникативная игра** – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга. Приведем пример коммуникативных игр.

**«Правила гигиены».** С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи

жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание [8].

**«Подбери пару».** *Цели:* соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

*Оборудование:* предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки. Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

В процессе непосредственно образовательной и в свободной деятельности воспитатель вместе с детьми заучивает и произносит скороговорки.

**Скороговорки** – самый весёлый способ исправить ребёнку произношение «неподдающихся» звуков. Дети, как правило, с удовольствием включаются в полезную игру. Тут есть маленькая хитрость: если заставлять малыша учить скороговорки, подчёркивать, что это упражнение для развития речи, для отработки, допустим, звука «р», – это будет скучно и не вызовет положительного отклика. А вот если дать понять ребёнку, что, выучив скороговорку, он сможет делать то, что другие ребята вокруг не могут, соревновательный момент возьмёт верх [7].

В дошкольном возрасте происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья.

Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и педагогами. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольников. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье ребенка - это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности [3].

Для родителей проводятся консультации по использованию современных образовательных технологий для формирования здорового образа жизни старших дошкольников: «Путь к здоровью ребенка лежит через семью», «Формирование здорового образа жизни у детей 6-7 лет в детском саду», «Как правильно организовать физкультурные занятия для дошкольников в домашних условиях», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».

Подводя итог, хочется отметить, что каждая из рассмотренных современных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

#### Ссылки на источники

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-№1.-С.114-117.
3. Евдокимова Е.С., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья. М., 2007.
4. «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008.

5. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.
6. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ». Автор – составитель М. Н. Кузнецова. Москва. Издательство «Айрис – пресс» 2007
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.
8. «Формы оздоровления детей 4 – 7 лет». Автор – составитель Е. И. Подольская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008.

## USE OF MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN FORMING HEALTHY LIFESTYLE IN SENIOR PRESCHOOL AGE

### **Plyushikova Daria**

Educator, Municipal preschool educational institution "Kindergarten No. 198 of the Central District of Volgograd", Volgograd.

[daschap1988@bk.ru](mailto:daschap1988@bk.ru)

**Abstract:** This article presents modern educational technologies for the formation of a healthy lifestyle in older preschool children. In the article, the author shares his experience of using these technologies.

**Key words:** health-saving technologies; stretching; corrective gymnastics; orthopedic gymnastics.