УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Т.Н. Барыкина

ГАПОУ «ВСПК», Волгоград

[tanata\_vlg@mail.ru](mailto:tanata_vlg@mail.ru)

*Аннотация* В связи с потребностями модернизации системы образования в России сегодня происходит трансформация системы дошкольного образования. Приоритетным направлением деятельности дошкольных образовательных организаций является укрепление здоровья детей. Целью статьи является теоретический анализ определения работы по укреплению здоровья дошкольников в современном образовании.

Таким образом, кардинальной задачей предлагаемого материала является рассмотрение более актуальных на сегодняшний день инновационных технологий, направленных на укрепление здоровья детей в условиях дошкольной образовательной организации.

*Ключевые слова* физическое воспитание, физическое развитие, двигательные способности, двигательные умения, двигательный навык, психофизические качества, инновационные технологии (формы и методы работы), дошкольная образовательная организация.

«Здоровье детей – это главное достижение нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества». Под понятием «здоровье» в современном цивилизованном обществе подразумевается не только отсутствие болезней и физических дефектов, но полного физического, духовного и социального благополучия человека.

Формирование здорового поколения – это одна из главных стратегических задач развития страны. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирование личности.

На сегодняшний день в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования одной из главных задач дошкольной образовательной организации является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия. В Законе РФ «Об образовании» ст.51. в качестве ведущих выделяются задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. В связи с чем в работу дошкольных учреждений и социальными запросами страны, начали происходить серьезные изменения, которые связываются с обеспечением условий в развитии физических, эмоциональных и психологических особенностей детей.

Дошкольный возраст чрезвычайно важен в жизни каждого человека. В этот период начинают закладываться основы здоровья, развиваться жизненные навыки, формируются нравственные качества и черты характера. Дошкольный возраст – период интенсивного формирования всех органов и систем организма. Именно в дошкольном детстве формируются те двигательные качества (способности), умения и навыки ребенка, которые служат основой его нормального физического и психического развития.

Двигательные умения (ДУ) – способность неавтоматизированно управлять движениями. Умение выполнять отдельные движения в результате повторения переходит в навык. Двигательный навык (ДН) – автоматизированный способ управлять движениями. К образованию навыка приводит многократное стереотипное повторение движений.

Двигательные действия ребенка непосредственно взаимосвязаны с психофизическими качествами.

Психофизические (физические) качества – это врожденные качества, которые способствуют формированию двигательным способностям дошкольников, а именно быстрота движений, скоростно-силовые особенности, выносливость, ловкость и координационные способности, мышечная сила, гибкость (амплитуда движений).

Развитие двигательных способностей и психофизических качеств дошкольников отражает свое начало в физическом воспитании и обучении.

Физическое воспитание – это педагогический процесс, который направлен на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, а именно специфику физического развития и укрепления здоровья дошкольников.

Многочисленные научные исследования по проблеме формирования двигательных умений и физических качеств у дошкольников проведены в 70-90-е годы специалистами НИИ дошкольного воспитания АПН ССР (Т.Л. Богина, Е.И. Вавилова, М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Н.Т. Терехова, Е.А. Тимофеева, А.Д. Удалая), исследователями Украины (Э.С. Вильчковский, Г.В. Шалыгина), Армении (О.Г. Аракелян), Белорусси (З.И. Ермакова, Л.В. Карманова, В.Н. Шебеко, В.А. Шишкина), Латвии (С.Я. Лайзане), Литвы (Ю.Ю. Рауцкис).

После теоретический и практический вклад в изучение физического воспитания детей дошкольного возраста внесли Д.В. Хухлаева, А.В. Кенеман, продолжили Н.А. Ноткина, М.А. Рунова, Э.Я. Степаненкова.

В результате были уточнены задачи в области физического воспитания детей, предложены новые обучающие методики, созданы физкультурные пособия. Полученные исследователями данные о возрастных возможностях развития движений явились основанием для значительного повышения программных требований к формированию двигательной функции у дошкольников.

Актуальной на сегодняшний день проблемой представляется обеспечение на должном уровне физического воспитания детей дошкольного возраста, так как оно служит одним из основных факторов становления активной позиции в жизни, способом совершенствования человеческих ресурсов для выполнения социальных обязанностей перед государством.

Социальные перемены, произошедшие в нашем обществе за последнее десятилетие, создали предпосылки для широких экспериментов в дошкольных образовательных организациях (ДОО). «Положение о ДОО» предоставляет возможность работникам системы образования самим выбирать программу воспитания и обучения дошкольников, применять разнообразные формы и методы учебно-воспитательного работы, а также создание условий для их развития.

Представляется значимым начинать решение обозначенной проблемы еще с дошкольного детства, в условиях дошкольной образовательной организации, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка – проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная образовательная работа с детьми. Известный отечественный педагог В. А Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей – важнейший труд воспитателя», а «...во главе педагогических мероприятий, проникая через всю воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребенка». Поэтому здоровьесбережение в ДОО – одна из самых актуальных проблем современного общества, касающаяся не только нашей страны, но и всего остального мира. Ведь дети – это наше будущее.

Детский сад – это первое учреждение, в которое ребенок попадает, выходя из родительского дома. Последующие несколько лет, которые он проведет в нем, во многом станут определяющими для его дальнейшей жизни. И очень важно, чтобы ребенок окончил его здоровым и подготовленным к последующему интенсивному обучению в школе.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и укреплению здоровья дошкольников в ДОО задачи физического воспитания осуществляются в разнообразных формах, успешность их решения возможна лишь при условии привлечения детей к активным занятиям физическими упражнениями, что обеспечивает наибольший педагогический и оздоровительный эффект.

С детьми проводятся: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры, подвижные игры, прогулки и экскурсии, развлечения, но это все ведет к традиционной работе из поколения в поколение.

Организация и содержание инновационной деятельности в современной ДОО подразумевает определенные педагогические технологии, виды и формы работы с детьми, такие как: фитбол-гимнастика, стретчинг, детская йога, детский фитнес, игроритмика, игропластика, черлидинг.

Фитбол-гимнастика – это упражнения на мяче большого диаметра. Фитбол способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, созданию мышечного корсета, улучшению подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. Выполнение упражнений на мячах с высокой скоростью повышают мышечный тонус, а эмоциональная окраска снижает неприятные ощущения усталости. Упругие свойства мяча снижают ударную нагрузку на опорно-двигательный аппарат.

Стретчинг – это упражнения растягивания мышц. Человек принимает позу, растягивающую определенную группу мышц, и остается в таком положении некоторое время. Это способствует регуляции тонуса мышц, эластичности апоневрозов, сухожилий и прилегающих связок. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой, что увеличивает подвижность суставов и развивает чувство владения своим телом.

Детская йога – это физические упражнения на расслабление, поддерживающие статистическое положение тела (поза). Упражнения йоги способствуют профилактике сколиоза, астмы, простудных заболеваний. Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Детский фитнес – это спортивные занятия, которые включают в себя упражнения хореографии, гимнастики, аэробики. Детский фитнес направлен на решение оздоровительных задач, таких как на повышение сопротивляемости организма. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки. Укрепление силы мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, т.к. оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Развитие и укрепление всех основных мышечных групп. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и теплорегуляции, и предупреждению застойных явлений. Улучшение физических способностей: координация движений, сила, выносливость, скорость. Укрепление формирования основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

Игроритмика, игропластика (ритмическая гимнастика) – это гимнастика и ритмический танец, то есть соединение элементов гимнастики с музыкальным ритмом и воздействия на соматическую и психическую сферы организма человека. Упражнения ритмической гимнастики помогают усвоить ребенку определенный ритм ходьбы, бега, прыжков, то есть выполнять в соответствии с ритмическим рисунком музыки повороты, остановки, танцевальные шаги, способствующие развитию основных движений ребенка. Также содержатся упражнения на формирование правильной осанки, общего воздействия на мышцы брюшного пресса и спины, на гибкость и расслабление.

Черлидинг – это элементы спортивного танца (упражнения), хореографии, выполняемые детьми с помпонами под ритмичное музыкальное сопровождение, по определенным правилам, с использованием «кричалок». Черлидинг направлен на повышение функциональных возможностей организма детей, развитие у них двигательных способностей и формирование разнообразных двигательных навыков.

Все указанные инновационные технологии по физическому воспитанию связаны между собой и дополняют друг друга. Применение их в воспитательно-образовательной работе, а именно по укреплению здоровья детей педагогам необходимо создать условия для их организации.

Инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой говорит о том, что физическое воспитание и развития очень важно для здоровья детей, что направляет на создание условий.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно ежедневно представлять детям возможность активно двигаться; обучать детей правилам безопасности; создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере; использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Также необходимо учитывать особенности организации предметно-пространственной среды. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка (участок) должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещении) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Укрепление здоровья детей в современных условиях дошкольного образования подразумевает использование, а именно применение в воспитательно-образовательном процессе (в педагогической деятельности) инновационных технологий, направленных на развитие и совершенствование двигательных действий опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие и укрепление всех основных мышечных групп, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме.

Таким образом, используемые в комплексе инновационные технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019).
3. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – 5-е изд. (инновационное), исп. и доп. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2019. – 336 с.
4. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учеб, пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. - М.: Просвещение, 1978 - 272 с.
5. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1973 – 288 с.
6. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. – М.: Академия, 2016. – 213 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2015. – 96 с.
8. Урмина, И. А. Инновационная деятельность в ДОУ. - М.: Линка-Пресс, 2016. - 320 с.
9. Филиппова, С.О. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учеб. для студ. Учреждений сред. проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. – 8-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2019. – 320 с.