

возможностей, для девочек – более глубокие представления о психическом компоненте здоровья.

В ходе эксперимента, обнаружена также разница в представлениях у здоровых и ослабленных детей. Последние имеют более разнообразные представления о способах лечения и профилактики простудных заболеваний, которые свободно используют в быту и игровой деятельности.

Нами установлена специфическая эффективность влияния разных педагогических вариантов формирования у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни. Вариант с преимущественным использованием специальных литературных произведений способствует наиболее эффективному освоению представлений о возможных отрицательных для организма последствиях в случае нарушения норм и правил безопасного поведения. Вариант, при котором используются игровые ситуации, в которых отрабатываются правила безопасного поведения в реальных жизненных условиях, способствует проявлению большей самостоятельности при выполнении правил здоровьесберегающего поведения.

### ***Пути преодоления учебных нагрузок воспитанников дошкольных образовательных учреждений***

**Н.В. Костарева, Т.П. Завьялова**  
МДОУ №5 «Буровичок»,  
Тюменская область, г. Нягань

Требования современной жизни коснулись и дошкольного образования? Прежде всего, это выразилось в повышенных требованиях к будущим первоклассникам для участия в конкурсном отборе во многих школах и гимназиях. Это, в свою очередь, повлекло за собой рост числа дополнительных занятий, увеличение статической нагрузки и вытеснение необходимых для полноценного развития ребенка видов детской деятельности. Разумеется, эти изменения не могут положительно сказаться на состоянии здоровья дошкольников. Поэтому, мощный оздоровительный потенциал физической культуры должен стать более значимым в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Именно по этой причине, на современном этапе дошкольного воспитания продолжает обогащаться спектр оздоровительных и закаляющих мероприятий, профилактических процедур, способствующих снижению заболеваемости, появляются различные развивающие программы физического, воспитания дошкольников.

С целью профилактики нежелательных воздействий на здоровье воспитанников, связанных с умственными, а в некоторых случаях и физическими перегрузками, в нашем детском саду предпринимаются следующие шаги.

Прежде всего, осуществляется тщательный контроль за соблюдением гигиенических оптимальных условий проведения воспитательного процесса, включая не только поддержание необходимых температур в помещении, правильное освещение, соответствующую росту ребенка, мебель, но и правильно сформированную цветовую гамму помещений в детском саду.

С целью предотвращения умственных перегрузок детей в своей работе мы руководствуемся Временными требованиями к содержанию и методам обучения, принятых в ДОУ. Основным документом, регулирующим умственную и физическую нагрузку воспитанников детского сада, является расписание занятий на учебный год, утвержденное санитарно-эпидемиологической службой города, которое строго соблюдается. При составлении расписания учитывались недельные и суточные биоритмы детей дошкольного возраста, рациональное чередование умственной и физической нагрузки с учетом пола, возраста ребенка.

Следующим шагом явилось понимание педагогическим коллективом того, что на этапе внедрения любых образовательных и здоровьесберегающих технологий в воспитательный процесс, нужна объективная информация о физическом и психическом состоянии детей. С целью ее получения был заключен договор о сотрудничестве с коллективом кафедры теоретических основ физического воспитания института физической культуры ТюмГУ. Предметом договора стало внедрение компьютерной программы, позволяющей получить информацию о физическом состоянии дошкольников 4-7 лет. Анализ этой информации позволит не только повысить эффективность внедрения той или иной программы, технологии, но и грамотно выстроить индивидуальный маршрут для каждого ребенка, что в целом, будет способствовать регулированию умственной и физической нагрузки ребенка в течение дня.

Поддержание высокой умственной работоспособности, обеспечение психологического благополучия, эмоциональной заинтересованности, развитие творческих способностей детей – важнейшая задача педагога в процессе воспитания и обучения. Успешность выполнения этих задач зависит от многих факторов, к которым можно отнести – знание и учет половозрастных особенностей дошкольников, использование развивающих технологий. К таким технологиям, которые успешно реализуются в работе с нашими детьми, мы относим проблемно-поисковую деятельность, приемы

ТРИЗ, детское экспериментирование, причем перечисленные технологии осуществляются преимущественно через ведущий вид деятельности ребенка – игру.

К эффективным приемам, гибко реализующим в режиме дня различные виды деятельности, мы относим интегрированные занятия. Не менее эффективные здоровьесберегающие приемы имеются в арсенале музыкального руководителя: чередование минут расслабления и внимания, музыкальные игры, передача настроения песни и др., помогающие снимать нервно-психическое напряжение и строить более теплое общение между детьми.

Следующий шаг, позволяющий детям успешно преодолевать учебные нагрузки – это рациональное использование различных форм физического воспитания в течение дня и применение инновационных физкультурно-спортивных разработок. К таким разработкам относятся узкоспециализированная программа «Старт» и программа двигательной и познавательной деятельности с использованием средств туризма «Туристыя». Обе программы допущены Министерством образования и науки Российской Федерации для использования в общеобразовательных учреждениях. Применение этих программ повысило интерес к занятиям физической культурой, расширило кругозор детей и качественно улучшило психофизическое состояние воспитанников нашего детского сада. Об этом говорят значительные (по сравнению с минувшими годами) приросты показателей физической подготовленности, а также положительная динамика результатов психологических тестов.

Для эффективного решения задач дошкольного воспитания и подготовки ребенка к школьному обучению не маловажно создание достаточно комфортных условий в детском саду. Ведущая роль в создании таких условий принадлежит личности педагога, который придерживается основного правила: помогая ребенку, не мешая ему. Особое значение для обеспечения комфорта придается оформлению (с учетом требований современного дизайна) групповых комнат, а также создание экологической и психологической комнат.

Безусловно, для создания комфортных условий для ребенка, необходима тесная, взаимотворческая связь педагогов и родителей. Коллектив ищет и находит новые формы просвещения родителей по вопросам формирования физического, психического и социального развития детей. К таким формам мы относим работу салонов (Семейные этюды) и др.

Таким образом, из сказанного можно заключить, что для успешного преодоления учебных нагрузок в детском саду необходим комплекс

взаимосвязанных мероприятий, к которым относится: соблюдение санитарно-гигиенических требований; качественное медико-психолого-педагогическое обследование с последующим анализом полученных данных и выработкой конкретных рекомендаций для каждого ребенка; внедрение развивающих, здоровьесберегающих технологий, соответствующих возможностям дошкольника при тщательном контроле за параметрами умственной и физической нагрузок; создание комфортных условий для ребенка в течение дня.

Указанные мероприятия достаточно успешно реализуются в условиях нашего детского сада, доказательством тому служит главный критерий оценки проводимой работы – это здоровье ребенка. Так, в минувшем году показатель заболеваемости детей снизился с 16 д/дней до 14 д/дней.

### **Формирование позитивного самосознания и ценностного отношения к здоровью у детей с нарушениями зрения**

Л.Ю. Лушникова

МДОУ детский сад «Дружба» комбинированного вида,  
г. Качканар

Дошкольное детство – один из важных этапов жизни ребёнка. В период дошкольного детства ребёнок активно познаёт окружающий мир, накапливает опыт и учится строить отношения в разных сферах. В дошкольном возрасте закладываются основные черты личности и характера, формы поведения. Как показал опыт, для детей с патологией зрения характерен уход от общения, от контакта с окружающими, ориентация на свой внутренний мир. Многие из них отказываются участвовать в совместных играх из-за слабой двигательной подготовки, недостаточного овладения предметными действиями и навыками совместной деятельности.

Специфика работы в нашей группе подтверждает необходимость разработки программы валеологического кружка «Крепыш», как основы для комплексной реабилитации детей с нарушениями зрения. В этом убеждает целый ряд обстоятельств: число детей с нарушениями зрения неуклонно растёт; в последние годы наблюдается поток детей с проблемами психического развития (речевого, интеллектуального), растёт количество детей с хроническими заболеваниями; имеющий место большой разброс индивидуальных показателей по состоянию здоровья, зрения и уровню развития поставил вопрос о необходимости личностно-ориентированного подхода, прежде всего за счёт рационального сочетания индивидуальных и