

УДК 373.24

https://doi.org/10.33619/2414-2948/106/40

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

©*Калдыбаева А. Т.*, ORCID: 0009-0009-4519-8341, SPIN-код: 8095-0351д-р пед. наук,
Киргизский государственный университет им. И. Арабаева, г. Бишкек, Кыргызстан,
aikadem_007@mail.ru

©*Кошалиева С. Ш.*, ORCID: 000-0001-5593-9272, Бишкекский государственный
университет им. акад. К. Карасаева, г. Бишкек, Кыргызстан, skoshalieva@bhu.kg

MODERN HEALTH-SAVING PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

©*Kaldybaeva A.*, ORCID: 0009-0009-4519-8341, SPIN-code: 8095-0351, Dr. habil., Arabaev
Kyrgyz State University, Bishkek, Kyrgyzstan, aikadem_007@mail.ru

©*Koshalieva S.*, ORCID 000-0001-5593-9272, Bishkek State University,
Bishkek, Kyrgyzstan, skoshalieva@bhu.kg

Аннотация. В статье рассматриваются современные здоровьесберегающие педагогические технологии, применяемые в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), такие как кинезиология, пилатес и арт-терапия. Эти методы направлены на комплексное развитие детей, их физического и психоэмоционального здоровья, способствуют формированию здорового образа жизни и гармоничного развития личности с ранних лет.

Abstract. The article discusses modern health-saving pedagogical technologies used in preschool educational institutions (preschool educational institutions), such as kinesiology, Pilates and art therapy. These methods are aimed at the comprehensive development of children, their physical and psycho-emotional health, and contribute to the formation of a healthy lifestyle and harmonious personality development from an early age.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, дошкольник, кинезиология, пилатес, арт-терапия, физическое воспитание, развитие, закаливание, психологическое здоровье детей, образовательный процесс, профилактика, педагогические технологии, охрана здоровья, эмоциональное развитие, гибкость, координация.

Keywords: health-saving technologies, preschooler, kinesiology, Pilate's art therapy, physical education, development, hardening, psychological health of children, educational process, prevention, educational technologies, health care, emotional development, flexibility, coordination.

Здоровье детей дошкольного возраста является важнейшим приоритетом системы образования. Современные подходы к организации здоровьесберегающих педагогических технологий учитывают не только традиционные методы, но и инновационные технологии, которые позволяют комплексно подходить к развитию детей. В последние годы всё больше внимания уделяется таким технологиям, как кинезиология, пилатес и арт-терапия. Эти технологии зарекомендовали себя как эффективные инструменты для сохранения и укрепления здоровья детей, а также для развития их двигательных и когнитивных навыков, эмоционального интеллекта и творческого потенциала.

Кинезиология- здоровьесберегающие технология в ДОУ. Физическое воспитание и спортивная культура основываются на движении, которое является результатом организованной мышечной деятельности. Регулируемой психофизиологическими механизмами и поддерживаемой множеством морфологических и функциональных систем организма. На этом базируется кинезиология — наука о движении, возникшая на стыке таких дисциплин: как спортивная медицина, физиология, биомеханика и педагогика. Кинезиология быстро завоевала авторитет благодаря своей интегративной функции в научном знании о движении, что делает ее важной как для медицинских работников, так и для педагогов, тренеров, и других специалистов, заинтересованных в развитии двигательных навыков и здоровья детей [3].

Кинезиология рассматривает движение как ключевую функцию организма, которая определяет жизнедеятельность детей. Кинезиология включает: биомеханику, анатомию, физиологию и психологию, создавая комплексный подход к изучению и развитию двигательных функций [3].

Кинезиология — это больше, чем просто наука о движении. Это целостный подход к пониманию и совершенствованию человеческих движений. Основанный на взаимодействии различных научных дисциплин. Благодаря кинезиологии мы можем глубже понять, как организованы наши движения и какие механизмы их поддерживают, что делает эту науку незаменимой для всех, кто заботится о здоровье и развитии как собственного организма, так и будущих поколений. Кинезиология продолжает развиваться, объединяя знания из разных областей и становясь важным инструментом не только в медицине и спорте, но и в образовании, обеспечивая комплексный подход к развитию двигательных навыков и улучшению качества жизни [3].

Принципы кинезиологии основывается на принципе взаимодействия тела и разума. В практике ДОУ это выражается в использовании упражнений, направленных на улучшение взаимодействия между полушариями мозга, координации движений, а также на развитие сенсорных и когнитивных способностей. Применение кинезиологических упражнений в ДОУ, могут быть интегрированы в ежедневные занятия с детьми. Например, упражнения, которые стимулируют крест-накрест движения рук и ног, помогают развивать координацию и баланс. Упражнения на растяжку и гибкость также способствуют снижению напряжения в мышцах, улучшению осанки и общей физической выносливости.

Практический пример: введена программа «Умное движение» включающая кинезиологические упражнения для детей 5-6 лет. Занятия проводятся ежедневно в игровой форме, что позволяет детям легче адаптироваться к физическим нагрузкам и улучшить свои двигательные навыки. В результате применения программы дети демонстрируют улучшение в концентрации внимания, а также снижение уровня тревожности [3].

Кинезиологические упражнения проводятся в любые режимные моменты в качестве динамических пауз. Время проведения 3-5 минут, в общей сложности — это может составлять до 25-30 минут в день.

Важные моменты в проведении подобных упражнений:

Во время образовательной деятельности проводить такие упражнения можно только в том случае, если идёт стандартная работа. Творческую деятельность прерывать кинезиологическими упражнениями нецелесообразно!!!

Если же предстоит интенсивная умственная нагрузка, то комплекс упражнений лучше проводить перед работой.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект.

Самый благоприятный период для интеллектуального развития – это возраст до 12 лет, когда кора больших полушарий ещё окончательно не сформирована. При укреплении здоровья и интеллектуальном развитии возможно применение кинезиологических упражнений.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При более интенсивной нагрузке и значительнее изменения.

Признаки, по которым видны достижения детей таковы:

У ребёнка пропал страх отвечать перед группой детей, он стал спокойнее, увереннее в себе.

У некоторых детей появилась готовность и желание выполнять дополнительные задания.

Речь из бессвязной и односложной превратилась в осознанный рассказ.

Детям стали по силам задания, требующие выполнения классификации, обобщения, систематизации материала.

Дети принимают правила сотрудничества и взаимопомощи.

Для результативности коррекционно-развивающей работы необходимо учитывать определённые условия:

Занятия проводятся ежедневно утром без пропусков в доброжелательной обстановке точно выполняя движений и приёмов.

И так, длительность занятий по одному комплексу составляет месяц, неделя – перерыв. В комплексы упражнений включены растяжки, дыхательные упражнения, глазодвигательные упражнения, телесные упражнения, упражнения для развития мелкой моторики, упражнения на релаксацию и массаж.

Пилатес для дошкольников- один из видов здоровьесберегающих технологий. Пилатес — это система упражнений, направленная на укрепление мышц, улучшение гибкости и координации. Пилатес — система физических упражнений, разработанная Йозефом Пилатесом в начале XX века для реабилитации после травм. Автор назвал свою систему контрологией, определив её как полную координацию между телом, умом и духом, но в настоящее время она широко известна, несмотря на то, что пилатес изначально разрабатывался для взрослых, его элементы успешно адаптированы для детей дошкольного возраста. Как метод работы с движением он нацелен в первую очередь на глубокую мускулатуру: оно включает «спящие» мышцы и расслабляет перенапряжённые, тем самым снимая нагрузку с суставов, избавляя от боли и многих болезней, связанных с некорректной работой тела. «Как метод работы с разумом он развивает телесную осознанность и учит слушать и слышать своё тело». Пилатес — это целая философия. Принципы пилатеса фокусируются на развитии глубокой мускулатуры, поддержании осанки и дыхании в дошкольных учреждениях. Пилатес может использоваться как средство для профилактики нарушений осанки, улучшения гибкости и выносливости детей [4].

Упражнения пилатеса для дошкольников адаптированы с учётом их физических и психофизических особенностей. Занятия проводятся в мягкой игровой форме, что способствует положительному восприятию физической активности детьми. Пилатес мягко воздействует на мышечный каркас ребенка, укрепляя его, что положительно влияет на формирование и поддержание осанки.

Во-вторых, при тренировках по Пилатес активно задействуется дыхательная система, которая, в свою очередь, оказывает влияние на кровеносную, лимфатическую и нервную систему. Фактически, используя пилатес, можно мягко регулировать как физическое, так и

психическое состояние ребёнка, обеспечивая профилактику таких проблем как детская гиперактивность или ожирение.

Практический пример: Разработана программа Йозефом Пилатес «Пилатес для малышей», где дети выполняют простые упражнения на ковриках, направленные на укрепление спины, живота и ног. Занятия проводятся дважды в неделю и включают элементы дыхательных упражнений, растяжки и динамических движений. После нескольких месяцев занятий воспитатели и родители отмечают улучшение осанки и физической активности детей, а также повышение их интереса к занятиям спортом. Для достижения ощутимых результатов необходимо заниматься регулярно. Пилатес – это система упражнений, которыми не скучно заниматься, т. к. ребенок постоянно будет совершенствовать свое тело и свои умения, поэтому упражнения будут усложняться и изменяться в соответствии с его прогрессом. Преимущества гимнастики пилатес: развивает физические качества: силу, выносливость, гибкость; улучшает работу внутренних органов; корректирует осанку; повышает осознание физической формы; тела улучшает контроль над телом; фокусируется на правильном дыхании; усиливает обменные процессы в организме; учит правильной активации мышц (иннервация); помогает в расслаблении и снятии напряжения; большое разнообразие вариантов одного и того же упражнения помогает обеспечить индивидуальный подход к каждому ребенку во время проведения занятий [5].

Арт-терапия в дошкольных образовательных учреждениях. В условиях реформирования современного общества перед педагогами стоит задача создания адекватных условий воспитания и обучения каждому ребёнку. Дети являются особой категорией, в работе с которыми очень важно использовать гибкие формы психотерапевтической работы. [6]

Одной из таких форм является арт-терапия. Арт-терапия — это метод, который использует искусство и творчество для выражения и осмысления эмоций, снятия психоэмоционального напряжения, а также для развития креативности и самооценки у детей. В процессе арт-терапии удовлетворяется потребность в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности и значимости. Высвобождается психологическая энергия, которая обычно тратится ребёнком на неэффективные направления. Ребёнок начинает чувствовать себя спокойно, расслабляется. Демонстративность, негативизм, агрессия уступает место инициативности, творчеству [6].

Принципы арт-терапии. Арт-терапия основывается на убеждении, что творческий процесс способствует развитию личности, помогает детям выразить свои эмоции, справиться с внутренними конфликтами и улучшать коммуникативные навыки. Желание ребёнка – основное условие занятия. Творчество без желания невозможно, и, конечно, невозможен доверительный диалог с ребёнком, поощрение и благодарность ребёнку.

Педагог должен быть готов к тому, что при диалоге во время занятия на общие вопросы о себе или рисунке ребёнок иногда отвечает «Не знаю», и предлагает ему варианты ответов. Применение арт-терапии в ДОУ арт-терапия может включать разнообразные творческие занятия, такие как рисование, лепка, музыка, театр и танцы. Эти занятия позволяют детям раскрыть свой творческий потенциал, а также снизить уровень стресса и тревожности, улучшить эмоциональный климат в группе.

Ребёнок не должен испытывать затруднения при создании изображения с помощью предлагаемой техники. Любые усилия в ходе работы должны быть интересны, оригинальны, приятны ребёнку.

Практические игровые методы: Игра «Ветер дует на того, у кого» Педагог начинает игру со слов: «Ветер дует на того, на того, у кого светлые волосы» — все светловолосые

собираются вместе. «Ветер дует на того, у кого» у кого есть брат, кто любит сладкое и т.д. Игра «Снежный ком». Первый ребенок представляется. Второй, прежде чем представится самому, называет имя первого, третий имена первого и второго и далее по кругу. Психолог завершает круг, называя всех по имени, а затем называет своё имя. Игра «Мое желание». Участниками произносится свое имя и короткая фраза на тему «Мое Желание...» В этой игре могут принимать участие дети среднего и старшего дошкольного возрастов. Благодаря данной игре мы сможем развивать воображение нашего ребёнка, эмоционально сблизиться с ним. Нам понадобятся мыльные пузыри и фотоаппарат. Упражнение «Моё настроение похоже на...» Почувствуй своё настроение. Какое оно: весёлое, грустное, спокойное и выбери ту картинку, на которую твоё настроение сейчас похоже больше всего.

Арт-терапевтические техники и упражнения: Упражнение «Цвет моего настроения». Каждый ребёнок получает по листу бумаги формата А2, на котором нарисован силуэт человека. «Какое бывает настроение у человека. Каждый из вас попробует раскрасить силуэт человека теми красками, теми цветами, которыми можно передать ваши настроения. Готовые силуэты уже есть, выбирайте кисточку, открывайте гуашь и приступайте к рисованию» [9].

Заключение

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии, такие как кинезиология, пилатес и арт-терапия, играют важную роль в дошкольных образовательных учреждениях. Эти методы позволяют не только укреплять физическое здоровье детей, но и способствуют их психоэмоциональному развитию, улучшению когнитивных способностей и творческого потенциала. Внедрение таких технологий требует системного подхода и постоянного профессионального роста педагогов, но результаты, которые они приносят, способствуют формированию здорового, гармонично развитого и счастливого поколения.

Кинезиология продолжает развиваться, объединяя знания из разных областей и становясь важным инструментом не только в медицине и спорте, но и в образовании, обеспечивая комплексный подход к развитию двигательных навыков и улучшению качества жизни. В ДОУ арт-терапия может включать разнообразные творческие занятия, такие как рисование, лепка, музыка, театр и танцы. Эти занятия позволяют детям раскрыть свой творческий потенциал, а также снизить уровень стресса и тревожности, улучшить эмоциональный климат в группе.

Список литературы:

1. Дыбина О. В. Проблемы дошкольного образования на современном этапе. Тольятти: Развитие через образование, 2010. 295 с.
2. Васильева Л. Ф. Прикладная кинезиология. Восстановление тонуса и функций скелетных мышц. М.: Эксмо, 2022. 304 с.
3. Васильева Л. Ф., Волынкин Н. А. Кинезиологическая диагностика и коррекция эмоциональных нарушений. М.: 3S-PRINT, 2020. 236с.
4. Куликова М. В., Руднева Л. В., Капралова М. И. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Тула: Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2015.
5. Вейдер С. Йога+пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела = Модный фитнес для души и тела. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 218 с.
6. Дан О. Пилатес - гимнастика звезд : 10 минут в день 10 ступеней к совершенству. М.: Питер, 2008. 184 с.

7. Нигматова М. М., Мирзаева Д. Ш. Арт-терапия, как средство адаптации детей раннего возраста к ДОО // *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*. 2022. Т. 2. №1. С. 1209-1215.

8. Нуриева А. Р., Газизова Ф. С., Галич Т. Н. Арт-терапия в работе с детьми дошкольного возраста // *Проблемы современного педагогического образования*. 2018. №61-3. С. 142-146.

9. Каргинова Д. Х. Здоровьесберегающие технологии в детском саду // *Педагогический вестник*. 2023. №30. С. 48-50.

10. Родин Ю. И., Лушникова Е. Н., Мишина А. В. Проблема субъектности в здоровьесбережении детей дошкольного возраста // *Наука и школа*. 2023. №2. С. 163-176.

11. Бартењева В. Г. Использование арт-терапии в работе с детьми дошкольного возраста // *European research forum*. 2022. С. 145-148.

12. Крупенчук О. И. Движение и речь. Кинезиология в коррекции детской речи. Санкт-Петербург: Литера, 2019. 45 с.

13. Литвин Д. Е., Солодкова Т. Ю. Кинезиологический метод как эффективный образовательный ресурс, повышающий качество образования // *Современные образовательные технологии как ресурс совершенствования профессиональной деятельности педагога: сборник научно*. 2023. С. 106.

References:

1. Dybina, O. V. (2010). Problemy doshkol'nogo obrazovaniya na sovremennom etape. Tol'yatti. (in Russian).

2. Vasil'eva, L. F. (2022). Prikladnaya kineziologiya. Vosstanovlenie tonusa i funktsii skeletnykh myshts. Moscow. (in Russian).

3. Vasil'eva, L. F., & Volynkin, N. A. (2020). Kineziologicheskaya diagnostika i korrektsiya emotsional'nykh narushenii. Moscow. (in Russian).

4. Kulikova, M. V., Rudneva, L. V., & Kapralova, M. I. (2015). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v fizicheskom vospitanii detei doshkol'nogo vozrasta. Tula. (in Russian).

5. Veider, S. (2006). Ioga+pilates = iogalates. Modnyi fitness dlya dushi i tela = Modnyi fitness dlya dushi i tela. Rostov-na-Donu. (in Russian).

6. Dan, O. (2008). Pilates - gimnastika zvezd : 10 minut v den' 10 stupenei k sovershenstvu. Moscow. (in Russian).

7. Nigmatova, M. M., & Mirzaeva, D. Sh. (2022). Art-terapiya, kak sredstvo adaptatsii detei rannego vozrasta k DОО. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(1), 1209-1215. (in Russian).

8. Nurieva, A. R., Gazizova, F. S., & Galich, T. N. (2018). Art-terapiya v rabote s det'mi doshkol'nogo vozrasta. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, (61-3), 142-146.

9. Karginova, D. Kh. (2023). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v detskom sadu. *Pedagogicheskii vestnik*, (30), 48-50. (in Russian).

10. Rodin, Yu. I., Lushnikova, E. N., & Mishina, A. V. (2023). Problema sub"ektnosti v zdorov'esberezhenii detei doshkol'nogo vozrasta. *Nauka i shkola*, (2), 163-176. (in Russian).

11. Barten'eva, V. G. (2022). Ispol'zovanie art-terapii v rabote s det'mi doshkol'nogo vozrasta. In *European research forum* (pp. 145-148). (in Russian).

12. Krupenchuk, O. I. (2019). Dvizhenie i rech'. Kineziologiya v korrektsii detskoj rechi. St. Petersburg. (in Russian).

13. Litvin, D. E., & Solodkova, T. Yu. (2023). Kineziologicheskii metod kak effektivnyi obrazovatel'nyi resurs, povyshayushchii kachestvo obrazovaniya. In *Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii kak resurs sovershenstvovaniya professional'noi deyatel'nosti pedagoga: sbornik nauchno, 106*. (in Russian).

Работа поступила
в редакцию 10.08.2024 г.

Принята к публикации
17.08.2024 г.

Ссылка для цитирования:

Калдыбаева А. Т., Кошалиева С. Ш. Современные здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольных образовательных учреждениях // Бюллетень науки и практики. 2024. Т. 10. №9. С. 369-375. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/106/40>

Cite as (APA):

Kaldybaeva, A., Koshaliev, S. (2024). Modern Health-saving Pedagogical Technologies in Preschool Educational Institutions. *Bulletin of Science and Practice*, 10(9), 369-375. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/106/40>