

Попова Светлана Александровна

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Москвы «Гимназия № 1798 «Феникс»

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ В ДОУ  
В СИСТЕМЕ РАБОТЫ ПЕДАГОГА, ОРИЕНТИРОВАННОГО  
НА ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ  
ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

Пожалуй, одной из самых важных задач современного педагога является облегчение учебной деятельности детей, знание природных особенностей своих воспитанников и учеников и умение учитывать их в педагогической деятельности. По сути, это и есть основа индивидуализации обучения.

Какие же качества воспитанников, непосредственно влияющие на процесс и успешность развития, а впоследствии и обучения, обычно привлекают внимание педагогов? Прежде всего, уровень умственного развития, черты характера – настойчивость, трудолюбие, усердие ребенка. Однако педагогическая практика постоянно сталкивается с тем, что дети существенно различаются по таким характеристикам, как быстрота, темп, работоспособность, сосредоточенность, переключаемость, отвлекаемость внимания, скорость восприятия, запоминания. Эти *нейродинамические особенности* довольно ригидны, консервативны. Изменить их практически нельзя, но невозможно не обращать на них внимания, так как их влияние довольно ощутимо и в учебной деятельности, и в поведении, и во взаимоотношениях с окружающими.

Бесспорно, успешность развития детей в ДОУ определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок поступил в детский сад, то есть это



исходный стартовый фон. Как отмечает А.В. Семенович, в настоящее время педагоги и специалисты образовательных учреждений отмечают, что резко возросло число детей *с отклонениями в психическом развитии*, при этом у них не выявлена грубая патология, а фиксируется вариант развития в пределах нижненормативных границ. Для детей с таким вариативным развитием, как и для обычного ребенка, оптимальным является системный подход к развивающей и обучающей работе, в рамках которого формирование познавательных процессов и *двигательные методы* должны применяться по принципу взаимодополнения. Методы двигательной коррекции (танцы, гимнастика, цигун, у-шу, массаж, ЛФК и т.п.) и телесно-ориентированные технологии, и приемы (дыхательные гимнастики, массаж и самомассаж, кинезиологические упражнения, растяжки и т.п.) позволяют восстановить или сформировать контакт с собственным телом, снять телесные напряжения, развить несловесные компоненты общения для улучшения психического самочувствия ребенка и взаимодействия с другими людьми. На занятиях в ДОУ Гимназии можно увидеть наиболее яркое применение кинезиологических техник, метода сенсорной стимуляции, дыхательных упражнений, самомассажа и других приемов. *Сенсорная стимуляция* (использование цветного фона при выполнении заданий, музыкальное сопровождение, игра освещения в группе, элементы ароматерапии и т.д.) применяется в контексте одного вида деятельности в целях повышения его эффективности. *Телесно-ориентированные приемы и техники* - в процессе смены видов деятельности в целях снятия психоэмоционального и умственного напряжения, а также при переключении внимания, при смене программ деятельности (смена положения тела в пространстве при посадке за столами, смена двигательных поз, физ. минутки и кинезиология).

Выработке *правильного дыхания* необходимо уделить большое внимание не только потому, что это оптимизирует газообмен и кровообращение, обеспечивает вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной



полости, но и потому, что правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания, создавая основу для формирования базовых составляющих произвольной саморегуляции. Дыхательные упражнения по этой причине включаются в процесс занятий самыми первыми. *Массаж и самомассаж* является одним из необходимых повседневных мероприятий для профилактики негативных телесных состояний, способствуют общей гармонизации тела и психики ребенка. *Кинезиологические упражнения*, включенные в занятия обоих педагогов, активизируют межполушарное взаимодействие мозга ребенка. Точное выполнение движений рук приводит к интеграции двух полушарий. Мышление таким образом развивается эффективнее и глубже по принципу «снизу-вверх» (от движения к мышлению).

В дальнейшем, наряду с состоянием здоровья не менее важным является правильная организация образовательно-воспитательного процесса, а именно:

- строгое соблюдение режима развивающих занятий, цикличности видов деятельности в течение дня и на занятии, в течение недели, года;
- построение развивающего занятия с учетом динамичности детей, их работоспособности, использование ТСО и средств наглядности;
- благоприятный эмоциональный настрой и др.;
- использование телесно-ориентированных элементов и сенсорной стимуляции на развивающих занятиях.

В контекст занятий включены специальные приемы и способы, соответствующие индивидуальным особенностям детей:

- темп занятия,
- готовность педагога сменить действие, положение в пространстве,
- универсальный тип задания для детей с разными индивидуальными особенностями нервных процессов.
- разноуровневые задачи для детей с различным уровнем подготовки,
- объединение детей с разным уровнем подготовки и мотивации в пары,



- дозированная похвала (в применении к уверенным в себе и неуверенным детям).

На занятиях мы видим осуществление индивидуального подхода –

1. выбор и применение методов обучения и развития детей (телесно-ориентированный метод, метод сенсорной стимуляции, метод проблемного обучения и развития ребенка),

2. смену видов деятельности на занятии,

3. учет фаз работоспособности,

4. дозировка заданий для каждого,

5. определение вариантов самостоятельной работы ребенка по степени трудности,

6. учет индивидуального темпа работы ребенка,

7. учет проявления основных свойств нервной системы при организации развивающего занятия.

В занятия включены не только *элементы* здоровьесберегающих практик, но и мы видим пример *системного здоровьесберегающего занятия* педагога А. А. Родиной. Здоровьесберегающее занятие основано на «чувстве» детской индивидуальности. Модель занятия Родиной А. А. сконструирована под индивидуальные особенности детей – возраст, уровень подготовки, отклонения от средних значений нормы развития, особенности нервной системы, особенности характера, склада личности детей.

Хорошо чувствуя, зная и понимая особенности ребенка, помогая сформировать его индивидуальный стиль деятельности в работе с информацией, педагог создает и свой собственный индивидуальный стиль педагогической деятельности. Стандарт современного педагога предполагает, что учитель, воспитатель должен желать и уметь использовать свои индивидуальные особенности, оптимально организуя, выстраивая свою педагогическую



деятельность (М. К. Акимова, В. Т. Козлова «Психофизиологические особенности индивидуальности школьников»).

Здоровьесберегающими являются и сами игры для детей: здесь не столь необходимы физ. минутки, гимнастики для мозга и психогимнастики, так как формирование логического мышления ребенка происходит в контексте ориентации в пространстве, фактически работает весь мозг, все его отделы. Подвижность ума аналогична движущемуся в пространстве телу. Так как это и происходит в обычной жизни: от движения к мышлению.

В заключении хотелось бы отметить, что данные занятия в ДОО являются практическим продуктом, смоделированным в результате обучающего теоретико-практического цикла «Педагог как практический психолог». Целью которого является возможность применения воспитателями и учителями психологических знаний, которыми их вооружаю я, как психолог. Таким образом расширяется педагогическая компетентность и мастерство учителя и воспитателя.

**Охрана и укрепление здоровья детей в непосредственно образовательной деятельности во второй младшей группе - основное требование ФГОС дошкольного образования.**

#### **Модель здоровьесберегающего занятия.**

Приоритетная задача в работе с детьми в дошкольном учреждении - сохранение и укрепление здоровья. Очевидно, что если дети будут здоровы и физически, и психологически, то образовательный процесс по освоению Программы пройдет успешно.

Дети второй младшей группы первый год в детском саду. Это значит, что в группе:

- Дети с разным уровнем физического и психического развития, с разным багажом знаний. Например, есть дети, которые не говорят вообще.
- Все проходят период адаптации. Много болеют, пропускают занятия.

- Разница в возрасте между детьми, которая во всех группах обычно около года, в младшей группе наиболее ощутима.

- И, что очень важно, у детей (как и в других группах) разные типы нервной системы, характеры, привычки, особенности развития. Одни активные и быстрые, другие пассивные и медлительные. Есть самоуверенные дети, а есть застенчивые.

Как сохранить и укрепить здоровье детей, планомерно и постепенно развивать, прививать интерес к познанию, если они такие разные? Ведь даже в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования важность здоровьесбережения стоит на первом месте: пункт 1.6 пп.1 "охрана и укрепление физического и психического здоровья детей".

Ответ на этот вопрос сформулирован в том же Стандарте п.1.4 пп.2 "Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка".

Учитывая это, строится воспитательно-образовательная деятельность с детьми. Ниже в конспекте занятия демонстрируется, как наши дети в непосредственно образовательной деятельности обучаются и развиваются в игре. Интеграция образовательных областей (согласно ФГОС ДО) дает возможность решать задачи не только интеллектуально-познавательного характера, но и по сохранению и укреплению здоровья детей.

По нашему мнению, модель занятия в соответствии с ФГОС ДО заключается в следующем: тема занятия определяется для всех, но задачи программного содержания отличаются в зависимости от возраста и уровня развития детей. Большинство детей закрепляют пройденный материал, но есть и такие, которые изучают новый. Дети с высокой мотивацией к познанию выполняют задания повышенной сложности и действуют с опережением, составляют предложения из 3-4 слов, действуют по речевой инструкции без показа. Дети с пониженным уровнем развития выполняют простые задания,



составляют рассказ по вопросам, с помощью наводящих вопросов, простыми предложениями, действуют по показу. Задача педагога, чтобы к концу учебного года все дети освоили программное содержание на уровне «Достаточный» или «Близкий к достаточному», чтобы прослеживалась положительная динамика развития. Для этого педагог должен опираться на индивидуальные особенности и функциональные возможности каждого воспитанника.

Образовательная цель данного занятия уточнить и закрепить пространственные направления со всеми детьми, проследить, кто как усвоил тему, чтобы планировать дальнейшую работу.

Использованные приемы для решения здоровьесберегающих задач занятия:

- **Дыхательная гимнастика.** Это активизирует мозговое кровообращение, дети быстрее и легче включаются в работу.

- **Включение и выключение света.** Активизируется внимание детей.

- **Темп занятия.** Темп занятия может меняться в зависимости от поведения и действий детей, их реакции. Зависит от вида занятия и от программных задач. Например, новый материал подается в медленном темпе, а закрепление происходит в ускоренном темпе.

- **Готовность педагога сменить действие, положение в пространстве.** Если дети стали отвлекаться или педагог чувствует, что они устали или не воспринимают его, то часто достаточно лишь попросить детей встать, повернуться, перейти на другое место, посмотреть на что-то за окном или проследить взглядом за перемещением педагога.

- **Задание, которое дети с инертной нервной системой будут выполнять медленно, а дети с подвижной нервной системой быстро,** предлагает детям в конце занятия.

- **Задачи в простом и сложном варианте** (Покажи – Расскажи, где находится – куда движется). К более развитым детям предъявляются более



высокие требования: всем детям предлагается дать развернутый ответ на вопрос, те, кому сложно делают это с помощью наводящих вопросов. Индивидуальное задание усложняется.

- **Размещение детей за мольбертами с учетом особенностей психического развития и поведения** - Объединение некоторых детей, которым сложно будет самостоятельно выполнить задание, в пары с детьми, у которых есть желание помогать другим и с детьми с повышенной мотивацией.

- **Дозированная похвала.** Для неуверенных детей похвала за малейшую правильно выполненную часть задания. Для детей, уверенных в себе - похвала после выполнения задания.

- При составлении конспекта и подборе заданий, учитываются **функциональные возможности организма и возрастные особенности детей.** Поэтому задачи по ориентировке в пространстве строятся так, чтобы дети могли соотнести свое тело и пространство, а потом перенести на плоскость сначала вертикальную (как и их тело) - экран, а потом уже и горизонтальную - лист бумаги на столе.

- **Релаксация.** Способствует снятию напряжения, расслаблению после активной деятельности.

Опыт проведения занятий аналогичных по построению и организации показывает, что в дошкольном возрасте важен не только объем и количество знаний, но и, что является определяющим, в какой форме, с помощью каких методов дети приобретают эти знания. Какие методы и приемы могут помочь детям приобрести знания в полном объеме и сохранить здоровье.



### **Список использованной литературы:**

1. Акимова М. К., Козлова В. Т. Психофизиологические особенности индивидуальности школьников. Москва, 2002.
2. Семенович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза.
3. А. Л. Сиротюк. Обучение детей с учетом психофизиологии. Москва, 2000.
4. Гарбузов В. И. Нервные дети. Л., 1990.
5. Ильюченко Р. Ю. Взаимодействие полушарий мозга у человека. Установка, обработка информации. Память. Новосибирск., 1989.
6. Хризман Т. П. Развитие функций детского мозга., Л., 1978.
7. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961.

