

Запорожцев Павел Владимирович

Гуманитарно-педагогический институт

Тольяттинский государственный университет

Россия, г. Тольятти

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СПОСОБ
КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Аннотация: в условиях современного образовательного пространства, где дети старшего дошкольного возраста сталкиваются с возрастающими эмоциональными нагрузками, особое значение приобретают методы, направленные на коррекцию тревожности и укрепление психоэмоционального благополучия. Здоровьесберегающие технологии, выступают эффективным инструментом снижения тревожности, способствуя формированию у детей навыков саморегуляции и созданию безопасной образовательной среды.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, тревожность, дошкольники, психоэмоциональное благополучие, саморегуляция

Zaporozhtsev Pavel Vladimirovich

Humanitarian and Pedagogical Institute

Tolyatti State University Russia, Tolyatti

**Health-Saving Technologies as a Means of Correcting Anxiety in Older
Preschool Children**

Abstract: In the context of the modern educational environment, where older preschool children face increasing emotional pressures, methods aimed at

correcting anxiety and strengthening psycho-emotional well-being are of particular importance. Health-saving technologies serve as an effective tool for reducing anxiety, promoting the development of self-regulation skills in children, and creating a safe educational environment.

Keywords: *health-saving technologies, anxiety, preschoolers, psycho-emotional well-being, self-regulation.*

Здоровьесберегающие технологии как способ коррекции тревожности детей старшего дошкольного возраста представляют собой подход, направленный на сохранение и укрепление физического и психического благополучия детей, что особенно актуально в условиях современного образовательного пространства, где эмоциональные нагрузки становятся значительным фактором, влияющим на развитие личности.

Тревожность, как отмечает З. Фрейд, зарождается в детстве и, при неблагоприятных обстоятельствах, уже в старшем дошкольном возрасте может стать устойчивым свойством личности, неблагоприятно влияя на успешность развития ребенка. В связи с этим разработка и внедрение методов, способствующих снижению тревожности, приобретает особую значимость.

Здоровьесберегающие технологии, по словам А.О. Герасёвой, направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса, включая детей, педагогов и родителей. Такие технологии включают разнообразные приемы и методы, которые помогают не только укреплять физическое здоровье, но и стабилизировать эмоциональное состояние, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, находящихся на этапе активного формирования эмоционального мира [2].

Одним из ключевых направлений здоровьесберегающих технологий,

применяемых для коррекции тревожности, является использование методов снятия эмоционального напряжения. Эйвазова Л.О. подчеркивает, что такие технологии включают релаксационные упражнения, дыхательные практики и элементы арт-терапии, которые способствуют снижению уровня стресса и тревоги у детей [4]. Например, релаксационные упражнения, такие как медленное дыхание или визуализация спокойных образов, помогают детям старшего дошкольного возраста справляться с внутренним напряжением, вызванным страхами или неуверенностью. Дыхательные практики, по словам Л.О. Эйвазовой, позволяют ребенку сосредоточиться на собственном теле, что способствует снижению психоэмоциональной нагрузки и формированию навыков саморегуляции [4]. Песочная терапия, как один из методов арт-терапии, также занимает важное место в коррекционной работе. Исследования показывают, что после прохождения программы песочной терапии у дошкольников наблюдается общая положительная динамика в виде снижения уровня тревожности и уменьшение удельного веса страхов.

Физкультурно-оздоровительные технологии также играют значительную роль в коррекции тревожности. А.О. Герасёва отмечает, что создание оптимального двигательного режима в детском саду, включая физкультурные занятия, утреннюю гимнастику и прогулки на свежем воздухе, способствует укреплению здоровья и повышению психоэмоционального самочувствия [1]. Двигательная активность помогает детям старшего дошкольного возраста справляться с накопившимся стрессом, поскольку физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые естественным образом снижают уровень тревоги. Например, динамичные игры или ритмические упражнения под музыку способствуют формированию у детей позитивного настроя и чувства безопасности в образовательной среде. Кроме того, физкультурные занятия, проводимые в игровой форме, позволяют детям отвлечься от тревожных мыслей и переключить внимание на позитивные аспекты взаимодействия с

окружающим миром.

Еще одним важным аспектом здоровьесберегающих технологий является использование пальчиковой гимнастики, которая, как отмечает Е.В. Сигаева, не только стимулирует развитие речи, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния детей [3]. Пальчиковая гимнастика, включающая упражнения для развития мелкой моторики, помогает детям сосредотачиваться, что снижает уровень тревожности. Такие занятия, по словам Е.В. Сигаевой, способствуют формированию здорового образа жизни и развитию навыков самоконтроля, что особенно важно для детей, испытывающих эмоциональное напряжение [3]. Артикуляционная гимнастика, направленная на развитие речевых навыков, также вносит вклад в коррекцию тревожности. Ю.С. Киселева и соавторы подчеркивают, что такие упражнения, как выработка правильных движений речевого аппарата, способствуют не только улучшению речи, но и укреплению уверенности ребенка в своих возможностях [2].

Массажные техники, включая массаж глаз и рук, также находят применение в коррекционной работе. Е.В. Сигаева указывает, что массаж способствует снятию утомления и повышению познавательной активности, что положительно влияет на психоэмоциональное состояние детей [3]. Легкий массаж кистей рук или области вокруг глаз помогает детям расслабиться, что особенно важно для тех, кто испытывает тревожность в новых или стрессовых ситуациях.

Социально-психологическое благополучие детей старшего дошкольного возраста также обеспечивается через вовлечение родителей и педагогов в процесс реализации здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии включают валеологическое просвещение родителей, что позволяет создать единую систему поддержки ребенка в семье и образовательной среде. Родители, обученные основам здоровьесбережения, могут применять релаксационные техники или

дыхательные упражнения дома, что усиливает эффект коррекционной работы.

Важным аспектом применения здоровьесберегающих технологий является их интеграция в повседневный образовательный процесс. Использование таких технологий позволяет создать условия, при которых обучение и воспитание происходят без ущерба для здоровья детей.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста требует учета их возрастных и индивидуальных особенностей. Л.О. Эйвазова подчеркивает, что технологии снятия эмоционального напряжения должны быть адаптированы к уровню развития ребенка, чтобы обеспечить максимальную эффективность [4]. Например, для детей с высоким уровнем тревожности предпочтительны индивидуальные занятия, такие как массаж или песочная терапия, тогда как для других могут быть эффективны групповые физкультурные занятия или сказкотерапия. Такой подход позволяет педагогам создавать условия, при которых каждый ребенок получает необходимую поддержку.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии, включающие физические, психологические и социальные аспекты, позволяют не только снижать уровень тревожности, но и улучшать общее физическое здоровье детей.

Список литературы:

1. Герасёва А.О. Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании // Современное дошкольное образование: теория и практика. Электронный журнал. 2023. №1. С. 2–7.
2. Киселева Ю.С., Козликина О.Г., Чернецова О.О. Использование здоровьесберегающих технологий в общественно активной школе // Концепт. 2013. №7 (23). [Электронный ресурс]. URL:

3. Сигаева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в современном образовательном процессе // Молодой ученый. 2021. № 28 (370). С. 50–
4. Эйвазова Л.О. Здоровьесберегающие технологии: технологии снятия эмоционального напряжения // Интерактивная наука. 2021. №10 (65).