

## Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ

ФГОС дошкольного образования ставит проблему охраны и укрепления физического и психического здоровья детей на первое место в системе приоритетных задач. В последние десятилетия устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, несмотря на все достижения современной медицины, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно-образовательном процессе ДОУ.

Здоровье дошкольника — это не только отсутствие болезней, но и физическое, социальное и психологическое благополучие ребёнка, а также его доброжелательные отношения с окружающими, с природой и с самим собой.

Забота о здоровье детей — одна из главных задач в моей работе. Поэтому использую в своей деятельности здоровьесберегающие технологии.

К ним относятся технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, утренняя гимнастика, гимнастика дыхательная, бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, гимнастика для глаз, ритмопластика, релаксация, коррегирующие и ортопедические упражнения.

Особую роль в оздоровлении детей играют технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия (НОД), занятия из серии «Здоровье», игровой массаж, самомассаж, физкультурные праздники и развлечения, закаливание. Их, я считаю основными.

Здоровьесберегающие технологии необходимы для того, чтобы у воспитанников дошкольных образовательных учреждений сформировалось правильное отношение к своему здоровью, они могли самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать.

Отдельные приёмы этих технологий широко использую в разных формах проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми, и которые включают в себя:

Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Используются как часть физкультурного занятия, на физкультурно-оздоровительных мероприятиях, прогулках. Игры могут быть как малой и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

Спортивные игры — игры, которыми проводятся соревнования.

Дыхательная гимнастика - специальные упражнения, позволяющие восстановить дыхание, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребёнка. Может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия.

Коррегирующие упражнения - используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и её коррекции.

Ортопедические упражнения - включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы.

Гимнастика для глаз - применяется для снятия зрительного напряжения.

Ритмопластика - включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности.

Релаксация - необходима для отдыха и снижения двигательного беспокойства, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может применяться внутри занятия.

Пальчиковая гимнастика - тренировка тонких движений пальцев кисти рук. Применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику.

Самомассаж - проводится во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребёнка.

Как средство коррекции поведения использую психогимнастику.

Здоровьесберегающие технологии сочетаю с технологией музыкального воздействия.

Каждая из указанных технологий имеет оздоровительную направленность.

Использование указанных оздоровительных технологий в игровом варианте способствует тому, что обучение и содержание происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Стараюсь применять эффективные формы работы по оздоровлению детей с использованием и нетрадиционных методов, и способов оздоровления детей: занятия - соревнования, занятия - викторины, развлечения, досуги, недели здоровья, занятия сюжетно - игровые, спортивно - музыкальные праздники и досуги с участием родителей.

Для реализации детьми своей потребности в двигательной активности созданы следующие условия: оборудованный спортивный зал, спортивная площадка для проведения физкультурных занятий на воздухе, уголок двигательной активности, составлена модель двигательного режима в группе, проводится комплекс закаляющих процедур с использованием природных факторов: солнца, воздуха, воды, с учётом состояния здоровья детей и местных условий.

При проведении закаляющих процедур осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности. Созданы различные картотеки.

Семья — это среда, где формируется здоровье ребёнка. Именно родители обязаны заложить в сознании ребёнка основу постоянного стремления к здоровью. Задача педагога заключается в том, чтобы убедить родителей в важности физической готовности и приобщения его к здоровому образу жизни. Консультации, рекомендации и беседы,

тематические родительские собрания, семинары - практикумы, анкетирование; информационные стенды и уголок здоровья; дни открытых дверей; спортивные праздники, досуги, соревнования - неотъемлемая часть работы с родителями.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает результативность и эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.

Счастливым ребёнком - это здоровый ребёнок. Здоровье является условием гармоничного развития личности, её психического, духовно - нравственного, социального и физического совершенствования, а также становится залогом успешной и достойной жизни в дальнейшем.

Список используемой литературы:

Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО в соответствии с ФГОС ДО: Материалы всероссийского вебинара — Волгоград: ООО «Издательство «Учитель», 2018.

Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях / А.М. Сивцова — Методист, 2007.

Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей / Н.В. Сократов – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования — М.: УЦ Перспектива, 2014.

Шебеко В.Н. Воспитание ребёнка как субъекта физкультурно-оздоровительной деятельности // Дошкольное воспитание. – 2011. — №5.