

*Красавина Людмила Сергеевна*  
*воспитатель*  
*МБДОУ детский сад "Солнышко" р. п. Коноша*

## **Использование здоровьесберегающих технологий с детьми старшего дошкольного возраста**

«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни [2, с.67].

Вырастить здорового ребенка — вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Одним из средств решения задач по сохранению, поддержанию и обогащению здоровья воспитанников становятся здоровьесберегающие педагогические технологии. В образовательной деятельности с воспитанниками старшего дошкольного возраста я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика, бодрящая.

Утро начинается с внимания каждому пришедшему воспитаннику.

Обязательные гигиенические процедуры - воспитываем внимательное отношение к здоровью. Создаем бодрое, жизнерадостное настроение. Проводится утренняя гимнастика. Способствует формированию ритмических умений и навыков, позволяет дать детям хороший заряд бодрости, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, помогает развитию правильной осанки.

Во время образовательной деятельности проводятся: динамические паузы, зрительная гимнастика, всевозможные релаксации, дыхательная гимнастика и т.д. Выбор зависит от характера образовательной деятельности. В детском саду пальчиковая гимнастика используется на занятиях физической культурой, музыкой, познавательной деятельностью. Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Выполнять упражнения пальчиками можно в промежутке между занятиями, на прогулке, во время досуговой деятельности. Пальчиковая гимнастика в некоторой степени относится к физической культуре, поскольку осуществляется мышечное развитие, развивается координация движений. В ритме современной жизни к детям поступает интенсивный поток информации, возникает риск умственного и эмоционального перенапряжения.

Физкультминутки еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности (подвижные, хороводные и т.д.), предоставить детям возможность играть самостоятельно.

Игра помогает:

- обеспечить эмоциональную разрядку, снять накопившееся нервное напряжение;
- закрепить групповые правила поведения;
- наладить контакт между взрослыми и детьми;
- развить ловкость и координацию движений.

Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

После прогулки необходимо успокоиться. Сказкотерапия — это метод психологической коррекции, помогающий развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем. Инструментом данной терапии выступает сказка, позволяющая на примере героев проследить особенности поведения и поступков, разобрать конкретную жизненную ситуацию.

Технология музыкального воздействия. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы. Я использую музыку в качестве вспомогательного средства для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.

После сна очень важно создать у детей положительное эмоциональное настроение, организовать активный отдых детей. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом становится пробуждающая гимнастика. Самомассаж, закаливающие мероприятия, ходьба по массажным дорожкам, водные процедуры.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- беседы о здоровом образе жизни;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.

Здоровье — это дар, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя - способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка [3, с.72].

Формирование здоровой личности дошкольника обеспечивается при помощи скоординированного и позитивного взаимодействия педагогов и медицинского персонала ДОУ с воспитанниками и родителями. Внедрение здоровьесберегающих

технологий в детском саду позволяет сделать образовательный процесс насыщенным и интересным.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

#### **Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. – М., 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сивцова А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – М.: Методист, 2007.
4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.