

## Здоровьесберегающие технологии ДОО в условиях ФГОС.

*Кулько Л. Н.  
воспитатель*

*МБДОУ «Ровеньский детский сад №1  
комбинированного вида Белгородской области»*

Здоровье - великая ценность и фундамент самореализации личности. В современном мире проблема здоровья стала актуальна, очень сложна и неотложна. С дошкольного возраста у детей должна воспитываться привычка к здоровому образу жизни, т. к. все это необходимо для развития личности. В Федеральном Государственном образовательном стандарте дошкольного образования охрана и укрепление физического и психического здоровья дошкольников является на сегодняшний день самой приоритетной задачей. Поэтому в дошкольных учреждениях необходимо как можно больше времени уделять развитию здоровьесберегающих технологий, способствующих профилактике заболеваний и сохранению здоровья у дошкольников. По определению Н. К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению, воспитанию и построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся». Исходя из этого, можно смело сказать, что растить здоровых детей и укреплять их здоровье – одна из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения. Вывод: здоровьесбережение достигается посредством использования в работе педагогов ДОО разнообразных технологий.

Направления здоровьесберегающих технологий используемые в работе МБДОУ «Ровеньский детский сад №1 комбинированного вида Белгородской области»:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья: разнообразные динамические паузы, подвижные игры, спортивные игры (со спортивным оборудованием и без), разного вида гимнастики, релаксацию;
- технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные и игровые занятия, коммуникативные игры, «Уроки здоровья», самомассаж, ;
- коррекционные технологии: технологии музыкального воздействия, арт. и сказка – терапию, психогимнастику, фонетическую ритмику, технологии воздействия цветом.

А сейчас кратко опишем некоторые технологии, которые используют в своей работе воспитатели групп.

**Гимнастика для пальчиков.** Многие современные педагоги и психологи неоднократно доказывали, что развивая мелкую моторику рук ребёнка, параллельно мы развиваем оба полушария его головного мозга. И не секрет, что чем лучше сформирована и развита мелкая мускулатура кистей рук ре-

ребёнка, тем быстрее у него будут формироваться все психические процессы и речь в том числе. А в дальнейшем ему будет намного легче справляться с рисованием, письмом и самообслуживанием. Начиная со среднего возраста дети самостоятельно могут выполнять множество упражнений. А дети младшего возраста с большим желанием играют в пальчиковые игры. Малыши охотно из пальчиков складывают птичку, домик, бинокль и т. д. Данные приёмы на самом деле очень просты и всем нам давно знакомы. Но системное их использование не только педагогами в ДОУ, а и родителями дома будет способствовать совершенствованию моторики рук, а тем самым развитию речи ребёнка и формированию основных познавательных процессов.

**Гимнастика для глаз.** Задача воспитателей сохранять зрение у детей с раннего возраста, поэтому необходимо, как можно чаще использовать упражнения для сохранения зрения детей. Ведь с раннего возраста 90% информации ребёнок получает с помощью зрительного восприятия. Отсюда следует, что глаза являются основным источником получения информации из окружающего мира. И при этом они испытывают громадную нагрузку. Поэтому охрана зрения – одна из основных задач в здоровьесбережении. Все упражнения для глаз просты, понятны и интересны детям. С помощью словесных игровых упражнений дети моргают, жмурятся, смотрят вдаль, налево, направо, вверх, вниз широко раскрыв глаза. Такие здоровьесберегающие технологии в детском саду должны использоваться практически каждый день.

**Дыхательная гимнастика.** В профилактических целях нужно как больше времени уделять дыхательной гимнастике. Нужно обращать внимание, как дышат дети, пресекать поверхностное дыхание, и учить дышать полной грудью. Дыхательные упражнения необходимы не только часто болеющим детям, но и здоровым. Все дети любят упражнение «паровозик», где при ходьбу необходимо дополнить движениями рук, все это сопровождать звуками поезда «чух-чух», можно так же добавить наклоны вперед – в начале вдох, потом туловище сгибается назад и выдох. Популярно в ДО и упражнение «часики»: детки махают руками, произносят при этом «тик-так». Можно использовать такие упражнения как «надувай шарик», «удержи перышко в воздухе» и т.д.

**Двигательная активность.** В комплекс мероприятий всегда включают активные игры. Сюда можно отнести бег парами с преодолением несложных препятствий. Популярны сейчас игры-эстафеты, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны выполнять определенные задания на скорость, и т. д. Во всех детских садах подвижные игры являются обязательными. Так же во всех возрастных группах игры со средней степенью подвижности должны проводиться ежедневно на прогулках и в группах.

**Релаксация.** В ДОУ уделяют большое внимание расслаблению и отдыху детей. Для этого используются аудиозаписи спокойной музыки на фоне звуков живой и неживой природы. Организация этой части здоровьесберегающих технологий лежит на плечах воспитателей и педагога-психолога ДО. Такие релаксационные паузы способствуют снятию физического и пси-

хоэмоционального напряжения у воспитанников. Эта технология занимает важное место в современных федеральных государственных образовательных стандартах. Релаксационные паузы можно использовать не только для снятия психоэмоционального и физического напряжения, но и для повышения концентрации внимания и работоспособности воспитанников. Для комплекса релаксации должно отводиться 5-7 минут.

**Динамические паузы.** В структуру НОД необходимо включать динамические паузы. Их продолжительность должна составлять от 2 до 5 минут, этого времени вполне должно быть достаточно для того, чтобы динамическая пауза оказала своё воздействие на воспитанников. Время, отводимое для динамической паузы, определяет воспитатель группы. Динамические паузы обычно проходят под стихотворное сопровождение с определёнными двигательными упражнениями, соответствующие данному стихотворению. При подборе материала воспитатель должен учитывать возрастные особенности детей.

**Бодрящая гимнастика.** В ДОУ обязательно каждый день воспитатели групп проводят гимнастику после сна, которая направлена на сохранение здоровья дошколят и его стимулирование. Часто дети делают упражнения лежа в постелях, любят делать самомассаж, для профилактики плоскостопия проводится ходьба по ребристым дорожкам. Все эти технологии, направленные на поддержание здоровья и активность детей. Еще можно сюда добавить поочередную ходьбу то на носочках, то на пяточках, ходьбу, переходящую в легкий бег. После всех этих упражнений самым эффективным считается закаливание. В наших группах воспитатели практикуют такие закаливающие процедуры как, топанье в тазике с теплой водой, хождение босиком по мокрому коврику, обтирание тела влажным полотенцем. С помощью этих процедур организм у детей легко включается в рабочий ритм и укрепляется здоровье.

Если все дошкольные учреждения будут использовать каждый день технологии по здоровьесбережению, то можно быть уверенными, что дошкольники станут здоровее и активнее, увереннее в себе и более спокойнее.