

# ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Колисниченко Ирина Борисовна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С №45 «Росинка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОУ

*Аннотация:* в статье рассматриваются вопросы по укреплению здоровья детей в ДОУ. Автор статьи отмечает необходимость применения здоровьесберегающих технологий в ходе работы с детьми дошкольного возраста, дает соответствующие рекомендации по формам и методам работы в дошкольном учреждении.

*Ключевые слова:* программа модернизации образования, фундамент здоровья ребенка, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающий процесс, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

Усилия работников нашего МБДОУ «Д/С №45 «Росинка», сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Цель воспитателей ДОУ:

- применять здоровьесберегающие технологии в ходе работы с детьми дошкольного возраста;

- дать родителям рекомендации по укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающий процесс – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьєобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- физкультурные занятия проходят 2–3 раза в неделю;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- подвижные игры;
- динамические паузы;
- утренняя гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика бодрящая;
- прогулки;
- физкультурные досуги, спортивные праздники;
- элементы игрового массажа, самомассажа;
- релаксация – минутка, помогающая снять напряжение с анализаторов и успокоить организм;
- дыхательная гимнастика – гимнастика, способствующая правильному развитию дыхания, умение регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов;
- зрительная гимнастика – для глаз, помогает укреплять мышцы глаз, развивать остроту, боковое зрение, восприятие.

С целью предупреждения утомления на занятиях, в детском саду проводятся физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современного века и как совокупность методов и приемов организации физического воспитания дошкольников, без ущерба для их здоровья.

### ***Список литературы***

1. Волошина Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 114–117.
2. Терновская С.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист. – 2005. – №4. – С. 61–65.
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [www.maam.ru](http://www.maam.ru)