

**Смирнова Екатерина Александровна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №16 «Ивушка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

**Шабанова Ирина Васильевна**

воспитатель

МБДОУ Д/С №71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ КАК ОДНО ИЗ НАПРАВЛЕНИЙ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

***Аннотация:** данная статья посвящена воспитанию культуры здоровья дошкольника. Авторы приходят к выводу о здоровом образе жизни на основе здоровьесберегающих технологий как приоритетном направлении в деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающих технологий, здоровый образ жизни, дети, дошкольное образовательное учреждение.*

Пережив реформы конца 20 века, которые в значительной степени затрагивали проблемы сохранения здоровья детей, система дошкольного образования вступила в новую стадию его модернизации. Основной задачей дошкольных учреждений на современном этапе развития образования является оптимизация оздоровительной деятельности.

Одна из главных задач развития страны – это укрепление здоровья детей и его сохранение.

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природы, окружающей среды, а также, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям, проводимым в дошкольном учреждении. Эффективность этих мероприятий зависит от того, насколько естественны условия жизнедеятельности дошкольника в образовательном учреждении.

Здоровый образ жизни требует соблюдение всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, температурного и светового режима в помещении группы, выбора наиболее оптимального режима для детей, ежедневного закаливания. Продуманная организация питания, сна, деятельности каждого ребенка обеспечивает хорошее самочувствие и активность дошкольника, предупреждает усталость и перевозбуждение. Предметом особой внимательности является психическое самочувствие ребенка в саду. В первую очередь необходимо поощрять положительные эмоции, интерес к его идеям и действиям.

Ежедневно в детском саду имеют место быть два вида занятий: это физической культурой и гимнастика после сна. Их общая продолжительность должна быть не менее 25 минут. Это обусловлено тем, что дошкольнику необходимо определенное количество движений для нормального функционирования системы организма и органов.

Процессы нововведения на современном этапе развития общества затрагивают в первую очередь дошкольное образование, как начальную ступень формирования личности ребенка. Особое внимание воспитателей и педагогов детских садов акцентируется на развитии творческих и интеллектуальных способностей дошкольников. На смену традиционным методам приходят активные методы обучения и воспитания, которые направлены на активизацию познавательного развития ребенка. В связи с этим воспитателям и педагогам дошкольного образования необходимо уметь ориентироваться в многообразии современных технологий, которые определяют методы, формы и средства, которые ориентированные на личность дошкольника, на развитие способностей.

В дошкольном образовании широко применяются технологии развивающего и проблемного обучения, игровые и компьютерные технологии. Наряду с перечисленными технологиями, не редко звучит термин «здоровье сберегающие технологии». Одним из аспектов укрепления здоровья дошкольников выступает создание здоровьесберегающей среды.

Педагог, который стоит на страже здоровья дошкольника, прежде всего сам должен быть бодр, здоров и не переутомлен работой. Педагоги для осуществления здоровьесберегающих технологий в детском саду используют нетрадиционные методы и приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». В них должны находиться как традиционные пособия, так и нестандартные оборудования, сделанные своими руками.

Каждый день после сна должна проводиться ободряющая гимнастика босиком с музыкальным сопровождением.

В структуре оздоровительных режимов группы, должны присутствовать спектры медико-восстановительных методик, приемов и способов, такие как: гимнастика для глаз, мимические разминки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игры и упражнения для профилактики и коррекции осанки и плоскостопия.

В итоге деятельность здоровьесберегающих технологий формирует у дошкольника мотивацию на здоровый образ жизни. Динамические паузы проводятся воспитателем и педагогом во время занятий, они могут длиться от 2 до 5 минут, в зависимости от утомляемости воспитанников. Динамические паузы включают в себя элементы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. При правильном дыхании можно предупредить заболевания дыхательной системы, нервной системы, избавиться от мигрени, респираторных заболеваний, а также расстройства желудочно-кишечного тракта.

Для полноценной разработки дыхательной системы необходимо соблюдать элементарны правила:

- дышать нужно только через носовые ходы;
- стараться, как можно максимально наполнить лёгкие воздухом, при этом делать вдох через нос, а выдох производить через рот;
- при появлении первых жалоб и дискомфорта у ребенка дыхательную гимнастику прекратить;
- проводить гимнастику в хорошо проветренном помещении и с хорошей влажностью;

– вводить дыхательную гимнастику нужно постепенно, добавляя по одному упражнению.

Каждодневное применение физических упражнений приводит к улучшению нервно-психической системы. Также можно предложить провести физ минутку кому-нибудь из воспитанников.

Подвижные игры проводит воспитатель на прогулке, используя игры как часть физкультурного занятия. Малоподвижные игры проводят в игровой комнате.

В младшем дошкольном возрасте пальчиковая гимнастика проводится каждый день с воспитателем или логопедом, индивидуально с ребенком, либо с подгруппой.

Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем дошкольникам, особенно у кого проблемы с речью. Гимнастика проводится в любое удобное время, а также на протяжении всего занятия.

Гимнастика для глаз проводится каждый день от 3 до 5 минут в любое удобное время для педагога и на протяжении всего занятия, чтобы снять у детей нагрузку на органы зрения.

Проблемно-игровые ситуации проводятся в свободное время. Время строго не фиксировано, все зависит от поставленных задач педагогом. Занятие может быть незаметно организовано для детей, посредством включения педагога в процесс игры.

В дошкольном детстве закладывается позитивное отношение к самому себе и окружающим его людям. Именно в этот период важно научить детей культуре здоровья, которая является частью общечеловеческой культуры. Категория «качества образования», которая выдвигается на передний план в нормативно-правовых документах непосредственно связана с категорией «здоровье» в ее современном понимании. Условия работников дошкольного учреждения сегодня как никогда направлены на оздоровление дошкольников.

Применение в работе детского сада здоровьесберегающих технологий повысит результаты воспитательно-образовательного процесса, а также сформирует у воспитателей, педагогов и родителей ценностные ориентиры, которые направлены на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Таким образом, можно сделать вывод, что подготовка к здоровому образу жизни дошкольников на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.