

Чвирова Лилия Сергеевна

воспитатель

Туманова Татьяна Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №71 «Почемучка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается вопрос здоровьесберегающих технологий в детском саду. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.*

***Ключевые слова:** детский сад, здоровьесберегающие образовательные технологии, ЗОТ, дошкольники.*

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

Тема здоровья детей в современном обществе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку только здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

ЗОТ в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение главной задачи современного дошкольного образования – задачи

поддержания, сохранения и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Цель ЗОТ в дошкольных учреждениях применительно к ребёнку это обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической (валеология – наука о здоровье) культуры, как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять. Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет большую ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека. Оздоровление детей с помощью физических упражнений называется кинезотерапией. Этот метод близок детям дошкольного возраста. Подвижность, которая присуща ребёнку-дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием. Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

- сохранение уровня здоровья воспитанников;
- создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
- обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

Специфика сопровождения ребенка в ДООУ состоит в том, что весь коллектив сотрудников участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности. Технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые используют педагоги и специалисты, заключается в следующем:

1. Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.

2. Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия.

3. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

4. Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз.

5. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

6. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно утром и после дневного сна 5–10 мин.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ – это в первую очередь, технологии воспитания культуры здоровья детей. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Список литературы

1. Аджимуратова З.Р. Методика организации занятий по ритмопластике в дошкольном образовательном учреждении // Молодой ученый. – 2016. – №11.

2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. – 2008.

3. Доронина М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А. Доронина // Дошкольная педагогика. – 2007. – №4.

4. Мовшева Т. Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/doklad-primenie-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-dou.html> (дата обращения: 14.08.2018).