

Серенкова Люция Салимулловна

воспитатель

МДОУ «Д/С ОВ №27»

пгт. Разумное-, Белгородская область

**ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФОРМИРОВАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Аннотация: статья раскрывает различные формы реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении. Предлагаются практические примеры использования данных методик в учебной и внеурочной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, технологии, валеология, метод, игра, деятельность, воспитание, образование.

Приоритетным направлением в развитии современного образования является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, так как здоровье наших детей – это будущее здоровье нации. Для того, чтобы грамотно выстроить систему по воспитанию здорового человека, необходимо задумываться не только над содержанием образования, но и над использованием разнообразных форм образовательной деятельности.

Процесс обучения и формирования здорового образа жизни осуществляется по трем взаимосвязанным направлениям: формирование валеологической грамотности, внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий и условий обучения и организация оздоровительной работы в учебное и внеурочное время.

Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать учащихся применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения [2].

Любая образовательная деятельность, не связанная с движениями – это нагрузка на организм детей. Они быстро утомляются, теряя интерес к обучению. Задача взрослого – своевременно обнаружить признаки утомления ребёнка и как можно быстрее снять их [3]. Первоочередная задача для педагога – сделать обучение, развитие, воспитание детей интересным и незаметным для самих детей. Одной из нетрадиционных форм здоровьесберегающих технологий во время занятий являются танцевальные игры и упражнения, способствующие развитию у детей двигательной активности, координации и снятию психологического напряжения.

Детям дошкольного возраста очень нравится стихоритмика – танцевальная миниатюра, сопровождаемая стихами и музыкой. Детская хореография в стихах дает возможность детям проявить свои творческие способности, прививает им двигательные навыки и умения, необходимые при передаче выразительности в движениях.

Важно, чтобы движения были максимально простыми, доступными для выполнения каждому ребенку и затрагивали все группы мышц.

Наряду с перечисленными формами и методами здоровьесберегающих технологий, метод арт-терапии нашел заслуженное признание в учебной и внеурочной деятельности. Арт-терапию в образовательных учреждениях применяют как комплексное воздействие на психофизическое состояние ребенка с целью его раскрепощения, снятия эмоциональных зажимов, позволяющее осуществлять более плавный переход к деятельности, способствующий проявлению его индивидуальных творческих способностей [1].

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии / В.И. Коваленко. – Изд-во ВАКО, 2004. EDN QTLTYZ

2 <https://interactive-plus.ru>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Сборник физкультминуток для детей с движением и музыкой [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://doshkolnik.net/fizkultminutki/fizminutki-dlya-detej.html>