

*Ахтырская Юлия Викторовна*

педагог дополнительного образования

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Иванова Алла Владимировна*

воспитатель

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Карташова Виктория Евгеньевна*

воспитатель

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Корнетова Рената Сергеевна*

педагог дополнительного образования

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Калугина Светлана Александровна*

воспитатель

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Наумова Сардана Альбертовна*

воспитатель

ГБДОУ Д/С №62 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

*Ремнева Мария Сергеевна*

воспитатель

ГБДОУ Д/С №74 Приморского района Санкт-Петербурга

г. Санкт-Петербург

**Иванова Юлия Александровна**

воспитатель

ГБДОУ Д/С №74 Приморского района Санкт-Петербурга  
г. Санкт-Петербург

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДЕТСКОМ САДУ**

*Аннотация: в статье описывается актуальность применения здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО, использование которой расценивается как одна из важнейших профессиональных компетенций педагога; представлен ряд диагностических, контрольно-измерительных материалов, цель внедрения которых, оптимизация методов мониторинга состояния оздоровительной работы в ДОО в условиях внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО).*

*Ключевые слова: охрана физического здоровья детей, укрепление физического здоровья детей, использование здоровьесберегающих технологий, ФГОС ДО, физическое развитие.*

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО) одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Основной целью здоровьесберегающей технологии является физическое развитие дошкольника, которое включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящем ущерба организму выполнением основных видов движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о

---

некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Именно в детстве закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личные, морально-волевые и поведенческие качества.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования.

В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер. По данным исследования, проведенного еще в 2013 года Научно- Исследовательским Институтом гигиены и охраны здоровья детей, лишь 5–7% дошкольников здоровы, до 25% страдают хроническими заболеваниями, свыше 60% имеют функциональные отклонения. Особенno эта проблема актуальна для детей дошкольного возраста, так как именно этот период, является важнейшим для формирования основных физических качеств и свойств личности.

Именно поэтому сегодня значимым становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здравьесберегающие технологии».

Зздравьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионное и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К. Смирнов, как родоначальник понятия « здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие « здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

2. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие технологии – это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОО.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, то есть научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС ДО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья участников образовательного процесса в ДОО используются различные виды здоровьесберегающих технологий и оздоровительных мероприятий:

1. Медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация

специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т. д.).

2. Медицинская оценка (анализ заболеваемости воспитанников ДОО, распределение воспитанников ДОО по группам здоровья, анализ посещаемости детьми ДОО, индекс здоровья воспитанников).

3. Физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, вальеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т. д.).

4. Валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры, анализ компетенций родителей (законных представителей).

Таблица 1

*Анализ заболеваемости воспитанников ДОО в %  
(включая ранний и дошкольный возраст)*

№ п/п	Нозология	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020
1	Сердечно-сосудистые заболевания				
2	Заболевания органов дыхания				
3	Заболевания желудочно-кишечного тракта				
4	Другие заболевания				

Таблица 2

*Распределение воспитанников ДОО  
по группам здоровья в %*

Группы здоровья	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020	2016–2017
I					
II					
III					
IV					

Таблица 3

*Анализ посещаемости детей  
(среднее кол-во пропущенных дней в год)*

Категории детей	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020
Ранний возраст (с 1,5 до 3 лет)				
Дошкольный возраст (с 3 до 7 лет)				
<i>Всего детей</i>				

Таблица 4

*Индекс здоровья (вычислить по отношению числа детей, ни разу не болевших в году, к списочному составу детей, умножить на 100% (норма 15–40%)*

Категории детей	2016–2017	2017–2018	2018–2019	2019–2020
Ранний возраст (с 1,5 до 3 лет)				
Дошкольный возраст (с 3 до 7 лет)				
<i>Всего детей</i>				

Таблица 5

*Шкала оценок здоровьесберегающей ситуации  
в семьях воспитанников ДОО (по М. Мусановой)*

*Заполняется воспитателями группы с учетом наблюдений и данных анкеты  
для родителей «Физкультурно-оздоровительная деятельность»,  
теста «Здоровье Вашего ребенка»*

Группа \_\_\_\_\_

Количество семей \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_ % от общего числа семей)

Уровень	Характеристика	Кол-во семей	% (вычисляется ст. воспитателем)
Высокий уровень	Семья (прежде всего родители) придерживается принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Никто из членов семьи не имеет вредных привычек. Питание ребенка		

	полноценное, регулярное. В семье принято систематически заниматься спортом, по- движными играми на воздухе и т. п. Социально-психологический климат благоприятный, преобладает эмоциональная обстановка любви и взаимопонимания.		
Средний уровень	Ребенок воспитывается в удовлетворительной, с точки зрения ЗОЖ, семейной обстановке. У некоторых членов семьи есть вредные привычки, но созданы условия, чтобы они как можно меньше отражались на здоровье ребенка. Питание ребенка достаточно полноценное, однако он употребляет некоторые вредные продукты. Спортом в семье не увлекаются, но иногда организуют лыжные и туристические походы, прогулки и т. п. Социально-психологический климат удовлетворительный.		
Низкий уровень	Воспитательная ситуация в семье, с точки зрения ЗОЖ, неблагоприятна. Практически все члены семьи имеют вредные привычки. Питание ребенка нерегулярное и не продумано с точки зрения диетологии. Нет традиций совместных прогулок, подвижных игр, регулярных физических упражнений. Социально-психологический климат неудовлетворительный, часты ссоры, конфликты, свидетелем которых становится ребенок.		

Таблица 6

## Диагностический тест «Здоровье Вашего ребенка»

Ф.И. ребенка (указывать необязательно) \_\_\_\_\_

*Ответьте, пожалуйста, на несколько несложных вопросов*

Часто ли Ваш ребенок болеет простудными заболеваниями?	0–2 раза в год 3–4 раза в год Чаще 4-х раз в год	0 баллов 1 балл 2 балла
Просыпается ли Ваш ребенок по ночам?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Испытывает ли Ваш ребенок трудности с засыпанием?	Нет Иногда Да	0 баллов 1 балл 2 балла

Трудно ли Ваш ребенок запоминает стихи, песенки?	Нет Иногда Да	0 баллов 1 балл 2 балла
Сколько времени за день Ваш ребенок проводит у телевизора или компьютера?	До 20 минут в день 25–40 минут Более 40 минут	0 баллов 1 балл 2 балла
Бывает ли у Вашего ребенка ночное недержание мочи?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Плачет ли Ваш ребенок по ночам?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Часто ли Ваш ребенок беспричинно плачет или капризничает днем?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Перевозбуждается ли Ваш ребенок настолько, что его потом трудно успокоить?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Потеет ли Ваш ребенок беспричинно?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Скрипит ли Ваш ребенок зубами во сне?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Бывают ли у Вашего ребенка аллергии?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Любит ли Ваш ребенок сладкое сверх меры?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Имеет ли Ваш ребенок лишний вес?	Нет Вес на 1–2 кг выше нормы Да	0 баллов 1 балл 2 балла
Бывают ли у Вашего ребенка проблемы с пищеварением? (отрыжка, боли в животе, поносы, запоры)	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Бывает ли так, что при простудных заболеваниях температура у Вашего ребенка не поднимается выше, чем 37,5?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Пьет ли Ваш ребенок чистую фильтрованную воду?	Пьет больше 0,5 литра в сутки Пьет не больше 1 стакана в сутки	0 баллов 1 балл 2 балла

	Не пьет вообще	
Бывают ли у Вашего ребенка ангины, затяжные (более 6–7 дней) насморки?	0–1 раз в год 2 раза в год Более 2-х раз в год (в сумме)	0 баллов 1 балл 2 балла
Есть ли у ребенка нарушения зрения?	Нет Да	0 баллов 2 балла
Есть ли у Вашего ребенка нарушение осанки и/или плоскостопие?	Нет Да	0 баллов 2 балла
Пьет ли Ваш ребенок Колу или другие лимонады?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Есть ли Ваш ребенок чипсы, сухарики, фастфуд?	Нет Иногда Часто	0 баллов 1 балл 2 балла
Хороший ли у Вашего ребенка аппетит?	Да Не всегда Нет	0 баллов 1 балл 2 балла
Ест ли Ваш ребенок свежие овощи?	Каждый день Не реже 3-х раз в неделю Очень редко	0 баллов 1 балл 2 балла
Есть ли у Вашего ребенка кариес, стоматит?	Нет 2–3 зуба Больше 3-х зубов	0 баллов 1 балл 2 балла
А теперь подсчитайте и запишите количество баллов		

0–15 баллов – Ваш ребенок здоров. В период активного роста малыша необходимо закаливание, правильный режим дня, профилактические мероприятия в период сезонных заболеваний.

16–30 баллов – Некоторые органы и системы организма ребенка работают с повышенной нагрузкой. Необходимы мероприятия по нормализации режима дня, сбалансированному питанию, активная профилактика заболеваний, сезонные оздоровительные программы.

Более 30 баллов – Есть повод серьезно задуматься о здоровье ребенка. Попроситеться с врачом, пройдите индивидуальные оздоровляющие программы.

1. Валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их

внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников, анкетирование педагогов для определения уровня готовности к созданию здоровьесберегающей среды в ДОО, анкетирование воспитателей по различным аспектам физкультурно-оздоровительной работы)

2. Здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

3. Диагностика здоровья детей. Диагностика – процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, столкновение и обобщение полученных данных о здоровье.

Цель диагностики здоровья детей – способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию.

Таблица 7

Анкета для определения уровня готовности воспитателей к созданию здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении  
(Электронная система «Образование», МЦФР)

Уважаемые коллеги!

*Для определения уровня вашей готовности к созданию здоровьесберегающей среды и планирования методической работы по данной теме, просим Вас оценить свои знания и умения по следующим показателям.*

Показатель готовности	Знаю, владею свободно	Владею частично	Не знаю, не владею
Знание возрастных особенностей детей			
Понимание задач физического развития			
Знание принципов построения предметно-развивающей среды			
Знание и умение применять активные, игровые методы физического развития, воспитание культуры здоровья			
Умение отбирать материал для реализации задач физического развития и образовательной области «Физическое развитие»"			
Умение создавать здоровьесберегающую среду			

Умение моделировать здоровьесберегающую среду			
Умение активизировать деятельность детей по освоению здоровьесберегающей среды			
Умение привлекать детей к совместной деятельности в качестве соавторов идей			
Умение осуществлять активное взаимодействие с родителями воспитанников по обогащению здоровьесберегающей среды в группе			

Таблица 8

**Анкетирование воспитателей по различным аспектам  
физкультурно-оздоровительной работы**

№ п/п	Наименование положения	Варианты ответов			Кол-во баллов
		A	Б	В	
1	Создание в группе физкультурного уголка	Планируется создание	В процессе подготовки	Создан	
2	Проведение утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	Не проводится	Нерегулярно	Ежедневно	
3	Проведение физкультурных (динамических) пауз	Редко	По мере острой необходимости	Регулярно	
4	Проведение гимнастики после дневного сна	Не проводится	Иногда	Ежедневно	
5	Проведение подвижных игр с различной величине нагрузкой* в группе	Не проводятся	Нерегулярно	Ежедневно	
6	Проведение подвижных игр на свежем воздухе во время прогулок	Не проводятся	Нерегулярно	Ежедневно	
7	Участие в качестве помощника при проведении занятия по	Нет	По просьбе инструктора ФК участвую	Участвую постоянно	

	физическому воспитанию/ в бассейне				
8	Подбор подвижных игр для проведения в группе или на прогулке происходит на основе образовательной программы дошкольного образования	Нет	Да	Да, но с учетом современных тенденций и потребностей данной группы воспитанников	
9	Подбор содержания комплексов УГГ, физкультурных пауз, гимнастики после дневного сна, подвижных игр для проведения в группе или на прогулке происходит при участии инструктора ФК	Нет	Обсудили в начале года	Да, содержание регулярно обсуждается	
10	При проведении УГГ преимущественно используются комплексы упражнений с предметами	Нет	Не всегда	Да	
11	Комплексы упражнений УГГ составлены с учетом возраста и физических возможностей воспитанников	Нет	Затрудняюсь ответить	Да	
12	Комплексы упражнений УГГ с флагштоками, гимнастическими палками, мячами	Нет	В разработке	Да	

	различного диаметра, обручами, скакалками, гантелями составлены и находятся в открытом доступе для родителей воспитанников				
13	В физкультурном уголке группы достаточноное количество спортивного инвентаря для проведения комплексов УГГ с воспитанниками	Нет	Используем различный инвентарь, чтобы хватило всем воспитанникам	Да	
14	При проведении УГГ я привлекаю воспитанников для показа физических упражнений	Нет	Редко, только если испытываю трудности в показе физических упражнений	Да, это формирует интерес и мотивацию к выполнению упражнений у детей	
15	При проведении физкультурных пауз применяются:				
	упражнения для развития мелкой моторики пальцев рук;	Нет	Нерегулярно	Да	
	дыхательные упражнения;	Нет	Нерегулярно	Да	
	релаксационные упражнения;	Нет	Нерегулярно	Да	
	упражнения для мышц всего тела;	Нет	Нерегулярно	Да	
	элементы самомассажа;	Нет	Нерегулярно	Да	
	упражнения для профилактики нарушений	Нет	Нерегулярно	Да	

	опорно-двигательного аппарата				
	упражнения для снятия напряжения зрительного аппарата	Нет	Нерегулярно	Да	
16	При проведении комплексов УГГ, физкультурных пауз, гимнастики после дневного сна применяются наглядные пособия, мультимедийные презентации, видеоролики и пр.	Нет	Демонстрационные материалы в процессе разработки	Да	
17	Подвижные игры со спортивным инвентарем проводятся воспитателем только в группе	Да	Чаще всего да	Нет	
18	Те или иные подвижные игры проводятся по инициативе воспитанников	Да	В основном, да	Нет	
19	При проведении подвижных игр во время прогулки применяется различный спортивный инвентарь (мячи, кегли, скакалки)	Нет	Редко	Да	
20	При подготовке к проведению УГГ я испытываю трудности в подборе упражнений	Да	Иногда	Нет	
21	При проведении комплексов УГГ или гимнастики	Да	Иногда	Нет	

	после дневного сна я испытываю трудности и объяснении и показе техники выполнения физического упражнения				
22	Я владею навыками педагогического контроля степени утомления во время занятий физическими упражнениями	Нет	Не в полной мере	Да	
23	Я заинтересован(а) в консультативно-просветительской работе со стороны инструктора ФК	Нет	Я изучу научно-методическую литературу, и этого будет достаточно	Да	
<i>Итого</i>					

*Примечание. Подвижные игры классифицируются в соответствии с величиной нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений (ЧСС): ЧСС до 100 уд/мин – зона низкой интенсивности («Пальчиковые игры»); ЧСС 100–120 уд/мин – зона умеренной интенсивности («Запрещенное движение»); ЧСС 120–140 уд/мин – зона тонизирующей нагрузки («Охотники и утки»); ЧСС 140–160 уд/мин – зона тренирующего воздействия («Пятнашки»).*

## Таблица 9

## Журнал наблюдения и оценки развития детей от 3 до 8 лет

Ребенок \_\_\_\_\_

группа \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

Уровни показателей (баллы): 1- начальная стадия; 2- в развитии;

3 – при умеренной поддержке; 4 – самостоятельно; 5 – устойчиво

Критерии развития	5. Физическое развитие							
	Этапы наблюдений							
	I год мл. гр.		II год ср. гр.		III год старш. гр.		IV год подгот. гр.	
	I	II	I	II	I	II	I	II
1. Демонстрирует координированные движения: – ловит мяч двумя руками; – бегает и перепрыгивает, не теряя равновесия; – прыгает через скакалку (одним из способов).								
2. Удерживает равновесие: – стоит на одной ноге; – идет по узкой полосе; – проходит по низкому брусу.								
3. Использует координированные движения: – проявляет способность координации глаз/рука; – застегивает молнии и пуговицы, завязывает шнурки; – режет по линии.								
4. Соблюдает правила ежедневной гигиены, здорового образа жизни: – моет руки, когда нужно, по мере необходимости; – заботится о чистоте зубов, знает, что такая правильная пища; – регулярно упражняется в движениях и отдыхе.								
5. Знает части тела и их функции: – знает важнейшие части тела и их функции;								

– охраняет части тела, органы; – может описать характер физической боли или неудобства, их места.							
Всего (среднее значение)							
Итого (среднее значение)							

*Примечание: I – начало уч. года, II – конец уч. года.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Остановимся на некоторых из них.

## 1. Картотека здоровьесберегающих технологий.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

## 2. Физкультминутки.

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или

практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается:

- в смене вида деятельности;
- в предупреждении утомляемости;
- в снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- в активизации кровообращения;
- в активизации мышления;
- в повышении интереса детей к ходу занятия;
- в создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т. п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1–2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

### 3. Тренировка мышц – гимнастика.

Под гимнастикой и под физическим воспитанием мы должны понимать серию упражнений, направленных на то, чтобы способствовать нормальному развитию физиологических движений (таких, как ходьба, дыхание, речь), направляя развитие ребенка в нормальное русло в случаях, когда он ведет себя неадекватно, а также поощряя движения, полезные для овладения базовыми навыками повседневной жизни, как: одевание, раздевание, застегивание пуговиц, шнурков ботинок, переноска различных предметов – мячей, кубиков и т. д. И если существует особый период в процессе становления ребенка, когда развитие детского организма следует оберегать посредством особых физических упражнений, то

это возраст от трех до шести лет. Особая гимнастика, необходимая в этот период, заключается в ходьбе. Среди упражнений рекомендуем марш, но не для ритма, а для выработки правильной осанки. Марш хорошо сочетать с распеванием коротких песен, что является хорошим дыхательным упражнением и способствует укреплению легких. В свободных играх, где дети играют между собой, снабжаем детей мячами, обручами, мешочками с фасолью, воздушными змеями. Кроме того, существует множество видов салок, а при помощи стволов деревьев вместо стульев можно играть в игру «третий лишний».

В гимнастическом зале детского сада открывается простор для самых разнообразных упражнений, призванных развить координацию движений, необходимых для повседневной жизни, как: ходьба, бросание предметов, хождение по лестнице, приседание, вставание с места, прыжки и др.

#### 4. Дыхательная гимнастика.

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;
- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарат;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема

пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3–6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

### 5. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен

оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

## 6. Гимнастика для глаз.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2–4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или информационно – коммуникационными технологиями.

## 7. Психогимнастика.

Относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

- 
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и делятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

## 8. Ритмопластика.

Ритмопластика – это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через пол-часа после приема пищи.

## 9. Игротерапия.

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является сюжетно-ролевая игра. Поэтому обязательным видом

здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

## 10. Ароматерапия.

Предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом, происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;

- 
- витаминотерапию;
  - физиотерапию;
  - гелиотерапию;
  - песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

## 11. Формирование культурно-гигиенических навыков.

Неотъемлемую часть в здоровье ребенка играют культурно-гигиенические навыки. Недаром говорят: «Чистота – залог здоровья». У детей необходимо воспитывать культурно-гигиенические навыки, любовь к чистоте и порядку – все это способствует укреплению здоровья детей.

Культурно-гигиенические навыки, приобретенные в детстве, сохраняются на всю жизнь. Нужно учить детей систематически мыть руки, лицо, не разбрызгивать воду.

Весь навык мытья рук можно разделить на следующие моменты:

- закатать рукава;
- намочить руки;
- намылить руки мылом;
- смыть пену;
- вытереть руки насухо.

Не нужно позволять ребенку ходить с грязным носом, обязательно вытирая лицо, когда он измазался едой, ребенок начинает ощущать необходимость привести себя в порядок.

Культурно-гигиенические навыки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день, систематически и неоднократно. В детском саду у детей воспитываются: навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды,

поддержания порядка в окружающей обстановке, а также правильных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Проблемами воспитания культурно-гигиенических навыков детей занимались такие отечественные авторы, как Л.С. Выготский, С.Д. Забрамная. Среди зарубежных авторов можно выделить У. Кристен, Х. Рюкле.

Для того, чтобы воспитание культурно-гигиенических навыков осуществлялось успешно в дошкольном образовательном учреждении необходимо организовать обстановку так, чтобы она не препятствовала этому процессу.

## 12. Реализация проектной деятельности.

Краткое описание проекта «Здоровый ребенок» Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского сада и «неорганизованных детей» раннего и дошкольного возраста.

Задачи проекта:

1. Разработать серию мероприятий, направленную на укрепление здоровья воспитанников, формирование у них представлений о здоровом образе жизни.

2. Создать позитивную мотивацию детей для занятий физической культурой и спортом.

3. Активизировать консультативно-информационную работу с педагогами по вопросам здоровьесбережения.

4. Способствовать повышению компетентности родителей по формированию культуры здоровья детей.

5. Вовлекать родителей к активному взаимодействию с детским садом.

Тип проекта:

1. *По времени*: долгосрочный (3 года).

2. *По количеству участников*: коллективный.

3. *По доминирующему методу*: практико-ориентированный.

4. *По характеру контактов*: открытый.

Целевая аудитория: воспитанники ДОУ, «неорганизованные дети» (в том числе с ОВЗ) и их родители, педагоги, медицинский персонал ДОУ, социальные партнеры.

Привлекаемые социальные партнеры: Российский центр музейной педагогики и детского творчества (подразделение «Русского музея»), РФРО «Сообщество», «Централизованная библиотечная система Приморского района», ГОУ СОШ №644 Приморского района Санкт-Петербурга, Музыкально-драматический театр «Сказка за сказкой», СДЮШОР Академия фигурного катания, Ассоциация спортивных бальных танцев, ГОУ Педагогический колледж №4 Санкт-Петербурга, медицинский центр, стоматологическая клиника «Индент», ИМЦ Приморского района Санкт-Петербурга.

Затрагиваемые образовательные области согласно ФГОС ДО: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие».

Оценка эффективности реализации проекта: педагогическая диагностика (мониторинг) по Л.С. Вакуленко, А.К. Золотовой, анализ медицинской документации, анкетирование родителей по М. Мусановой, анкетирование педагогов по И.Н. Казаковой, Н.В. Елжовой.

Мероприятия в рамках проекта:

*I. С детьми и родителями:*

1. Проект «Танцующий детский сад» (ежедневные танцевальные пятиминутки под руководством хореографов).
2. Проекты «Сохранение эмоционального здоровья детей дошкольного возраста» и «Спорт в изобразительном искусстве» при поддержке музейного педагога.
3. Проект «Родитель в роли воспитателя» (знакомство с профессиями врача, повара и пр.)
4. Валеологические комплексные проекты («Молочные реки», «Здоровые зубки», «Чистые ладошки» и пр.).

5. Серия досуговых мероприятий на улице, в спортзале и бассейне («Вело-пробег», «Снежные постройки», интегрированные детско-родительские занятия, досуги, театрализованные представления) с участием студентов в качестве ассистентов.

6. Дополнение официального сайта ДОУ форумом для родителей, включающим ветку «Консультации специалистов» (кардиолога, нефролога, ортопеда, педагога-психолога, учителя-логопеда и пр.).

7. Очные консультации для родителей в рамках работы консультационного пункта.

8. Презентация детской литературы по направлению «Здоровый образ жизни».

9. Выставки детских рисунков, поделок, посвященные значимым событиям в мире спорта (чемпионаты мира по фигурному катанию, футболу и пр.)

10. Детские и детско-родительские конкурсы, в том числе совместно с другими образовательными учреждениями, спортивными организациями («Здоровая семья» и пр.).

11. Профилактические и закаливающие мероприятия.

12. Работа в рамках дополнительных (платных) медицинских и образовательных услуг (ЛФК, массаж, «Соляная комната», программ «Фитбол-гимнастика», «Мама и малыш» и пр.).

## *II. С педагогами:*

1. Тематические педсоветы, лекции, тренинги, деловые игры и семинары по вопросам здоровьесбережения («Здоровьесберегающие технологии», «Правильная осанка», «Профилактика эмоционального выгорания педагога», «Наблюдение как метод мониторинга в программе «Сообщество» (область «Физическое развитие») и др.).

2. Обучение на курсах повышения квалификации по вопросам ЗОЖ.

3. Обобщение и распространение собственного педагогического опыта (открытые пед. процессы, конкурсы пед. мастерства).

4. Консультативная помощь со стороны учителя-логопеда и педагога-психолога в работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья (разработка индивидуального образовательного маршрута и пр.).

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС ДО, это сохранение и укрепление здоровья детей. Позитивное воздействие на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностю» в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач физического развития дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Буре Р.С. Воспитатель и дети / Р.С. Буре, А.Ф. Островская. – М.: Просвещение, 2006.
2. Вакуленко Л.С., Заходякина К.Ю., Ахтырская Ю.В., Удалова С.В. Комплекс диагностических материалов по мониторингу состояния оздоровительной работы в ДОО. – СПб.: ИМЦ Приморского района, 2015.
3. Васильева М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / М.А. Васильева – М.: Мозайка-Синтез, 2007.
4. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ / В.А. Зебзеева. – М.: Сфера, 2007.
5. Козлова С.А. Дошкольная педагогика / С.А. Козлова, Т.А. Куликова. – М.: Академия, 2005 – 467 с.
6. Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей / Е.Ю. Конина. – Айрис пресс, 2007. – 12 с.
7. Монтессори М. Мой метод. Руководство по воспитанию детей от 3 до 6 лет. – СПб.: Центрполиграф, 2011 – 140 с.
8. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://doshvozrast.ru/metodich/metodichkabinet09.htm>