

**Виноградова Динара Илмировна**

воспитатель

**Фархутдинова Диляра Фанилевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №186»

г. Казань, Республика Татарстан

## **СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

***Аннотация:** в данной статье авторы делают акцент на развитии детей дошкольного возраста, на здоровый образ жизни на основе здоровьесберегающих технологий.*

***Ключевые слова:** развитие ребенка, здоровьесберегающая среда, утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, музыкально-подвижные игры, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, праздники, развлечения.*

Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Цель разработки – рассмотрение особенностей здоровьесберегающей деятельности педагога ДОУ в работе с детьми и родителями.

Здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении должна создаваться с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. В дошкольных учреждениях Республики Татарстан функционируют физкультурный зал, музыкальный зал, медицинский кабинет, изолятор, в некоторых есть экологическая и сенсорная комнаты, стадион. Они оснащены всем необходимым для организации работы с детьми по их физическому воспитанию и оздоровлению.

В самих группах созданы здоровьесберегающие условия: воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, высвобождено пространство для организации

двигательной активности детей, созданы спортивные уголки с нетрадиционным и физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу.

Во многих дошкольных учреждениях есть «Тропа здоровья», которая в группах составляется из различных спортивных и импровизированных предметов, помогающих включить в работу все группы мышц, а также способствующих массажу стоп и профилактики плоскостопия (В.С. Лосева): это коврики резиновые и шерстяные, лотки, наполненные каштанами, галькой, ребристые доски и т. д [1].

В дошкольных учреждениях используются следующие здоровьесберегающие технологии:

– физкультурно-оздоровительные технологии: такие как воздушное закаливание, самомассаж, дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой), [3] гимнастика для глаз, витаминотерапия, гимнастика после дневного сна;

– технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье: психогимнастика (Е.А. Алябьева), пальчиковая гимнастика, логоритмика [2].

Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждениях является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

*Утренняя гимнастика.* Утреннюю гимнастику нередко называют зарядкой. Это очень точно определяет суть данных занятий – они должны заряжать энергией, но не расходовать ее. Важнейшим критерием эффективности зарядки служит устойчивое чувство бодрости, свежести, хорошее настроение, желание работать. Упражнения зарядки должны в основном «проработать» основные наиболее крупные мышцы и мышечные группы. Это мышцы туловища, таза, рук, ног.

*Физкультминутки.* Основное назначение физкультминуток, проводимых во время занятия, повысить работоспособность детей, утомление, дать отдых организму, в первую очередь нервной системе и работающим мышцам. В комплекс физкультминутки включают 2–3 упражнения, которые можно проводить у

рабочего места. Каждое упражнение повторяют 6–8 раз. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия). Физкультминутки и паузы способствуют процессу запоминания слов и фраз, так как инструкции повторяются много раз и ассоциируются с определенными передвижениями.

*Подвижные игры.* С детьми дошкольного возраста проводят ежедневно во время прогулок во второй половине дня, продолжительность подвижных игр зависит от возраста и физической подготовленности и составляет 8–15 минут.

Игры большой и средней подвижности проводятся как на занятии, так и в свободной деятельности детей. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по повышению двигательной активности.

*Музыкально-подвижные игры,* как правило, включены в занятие для релаксации детей. Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузку и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект. В детские песни включен грамматический и лексический материал в соответствии с содержанием обучения. Веселый мотив песенки позволяет неоднократно использовать их на занятии, что гарантирует быстрое запоминание детьми нужного материала.

*Гимнастика для глаз.* Регулярная тренировка глаз очень важна для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день.

#### *Пальчиковая гимнастика*

*Пальчиковые игры* – хорошие помощники для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развить координацию, внимательность и способность сосредотачиваться. А чтобы параллельно с развитием тонкой моторики развивалась и

речь, можно использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки. Продолжительность пальчиковой гимнастики 2–3 минуты, чтобы пальцы поработали, но не устали.

*Праздники и развлечения* играют важную роль для формирования ЗОЖ, так как дети получают огромное количество положительных эмоций. С методической точки зрения, *праздники* – это богатейший источник языкового материала, объединенного тематически и легко расширяемого за счет лексического и грамматического материала связанных с ними тем. Несет в себе как элемент использование народные игры, повышающие двигательную активность детей.

### ***Список литературы***

1. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М., 2000.
2. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. – 2000. – Т. – 7. №2. – С. 29–34.
3. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей / М.Н. Щетинин. – М.: Айрис-пресс, 2007.