

Николаева Ирина Владимировна

старший воспитатель

Кириллов Владимир Райнольдович

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №10»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

DOI 10.21661/r-555990

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ДО

***Аннотация:** в статье раскрывается понятие «здоровьесберегающие технологии», их направленность, а также влияние на развитие ребенка дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, активизация движений.*

Здоровье – это состояние, когда организм человека достигнул полного физического и социального благополучия. В возрасте до 7 лет ребенок проходит большой путь развития, и именно в этом возрасте закладываются основные черты личности, формируется характер и отношение к себе и к окружающим.

Современные учреждения дошкольного типа обращают огромное внимание на поддержку, сохранение и обогащение детского здоровья. Для формирования у ребенка понятия «здоровье», специалисты в детских садах работают над обеспечением и сохранением высокого уровня здоровья дошкольника. Комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленных на сохранение здоровья ребенка, несет название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии направлены на сохранение и улучшение здоровья детей во время занятий, прогулок, режимных моментов. Они хорошо сочетаются с обычными методами педагогики и дополняют их различными способами осуществления оздоровительных работ. В отличие от других образовательных технологий, здоровьесберегающие технологии получают полную

картину оценки здоровья дошкольников. Использование данных технологий позволяет:

- 1) сформировать хорошее физическое здоровье;
- 2) ознакомить детей со здоровым образом жизни и как его вести;
- 3) мотивировать детей на здоровый образ жизни;
- 4) воспитать ценность отношения к своему здоровью.

К здоровьесберегающим технологиям относятся воспитательно-оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия, осуществляющиеся в процессе взаимодействия детей и взрослых.

Для того, чтобы создать в ДООУ подходящие условия для благоприятного развития детей, участие принимает весь коллектив сотрудников, работая и взаимодействуя друг с другом, и выполняя определенные цели и задачи в своей области.

Из наиболее распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДООУ можно выделить физкультурные минутки. Они нужны для кратковременных перерывов в интеллектуальной и практической деятельности и выполняются с помощью несложных физических упражнений.

Их цель заключается в смене вида деятельности, снижении утомляемости, снятии напряжения, активизации мышления, повышения интереса детей к занятию, создании положительного эмоционального фона для ребенка.

Актуальными здоровьесберегающими технологиями в настоящее время являются:

- ритмопластика, во время которой у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность;
- подвижные и спортивные игры, которые проводятся ежедневно и подбираются в соответствии с возрастом, местом и временем проведения;
- релаксация, которая предназначена для сбалансирования положительных и отрицательных эмоций;
- дыхательная гимнастика, которая проводится в различных формах и направлена на нормализацию и оптимизацию работы организма;

– гимнастика для глаз, которая способствует снятию напряжения мышц глаз и проводится в любое свободное время.

Здоровый ребенок – это успешная личность, поэтому нужно сохранять и укреплять его здоровье, так как это является обязательным для повышения результативности учебно-воспитательного процесса.