

**Горюнова Юлия Эдуардовна**

воспитатель

**Сергеева Ирина Николаевна**

воспитатель

**Прудникова Светлана Владимировна**

воспитатель

МДОУ «ЦРР – Д/С №4»

п. Майский, Белгородская область

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме совершенствования профессиональной подготовки педагогов по проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физкультминутка, стабилизация работоспособности.*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам ДООУ.

В современном мире всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. Достижение новых образовательных результатов в своей работе с детьми дошкольного возраста воспитатели используют здоровьесберегающие технологии. Главная цель в воспитании и образовании дошкольников – это сохранение здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые мы решаем в процессе своей образовательной деятельности. В нашем детском саду мы учим детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

– медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьєобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей.

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.

Что же это такое – физкультминутки для дошкольников? Это время для веселья, стихов и движения. Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Чтобы детишки хорошо росли и развивались, им просто необходимы такие чудесные подвижные физкультурные минутки.

Физкультминутка это – кратковременное мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Физкультминутка дает возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем развивать речь, координацию движения и мелкую моторику.

Цель физкультминутки:

- повышение или стабилизация работоспособности воспитанников в период занятий;
- обеспечение кратковременного отдыха, особенно для органов зрения и слуха;
- создание условий для расслабления мышц спины, туловища, кистей рук.

Основные задачи физкультминутки:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;

Требования к проведению физкультминутки:

- проводятся на начальном этапе утомления, в зависимости от возраста детей, вида деятельности;
- упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям;
- упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади;
- упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем;
- комплекс физкультминутки обычно состоит из 2–4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

Физкультминутки бывают:

- оздоровительные (танцевальные, гимнастика для глаз);
- двигательно-речевые (дыхательная гимнастика);
- физкультурно-спортивные (общеразв. упражнения, подв. игры);
- креативные (гимнастика ума).

В последние годы возросли требования по подготовке детей к школе, в связи с чем, выросли объемы учебной нагрузки на детей. Детям большее время приходится проводить в статичном положении, а это оказывает неблагоприятное воздействие на организм ребенка и здоровье в целом. В условиях детского сада одним из регуляторов умственной работоспособности являются физкультминутки между занятиями и в процессе занятий. Физкультурная минутка – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Веселые физкультминутки можно использовать в работе с дошкольниками с самого раннего возраста. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно – сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы. Она необходима и важна, это – «минутка» активного и здорового отдыха. Физкультминутка – это весело, интересно и полезно!

### *Список литературы*

1. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3–7 лет: планирование, занятия, игры / авт.-сост. М.Р. Югова. – Волгоград: Учитель, 2016.
2. Программа «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М., 2015.
3. Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов ДУ / М.А. Рунова – М.: Мозаика-Синтез, 2000.
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников / В.И. Ковалько. – Вако, 2011.
5. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Учебное пособие / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001.