

УДК 37

DOI 10.21661/r-561360

*Донцова Е.А., Серенкова Л.С., Сировицкая Е.К., Семернина В.А.*

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В УКРЕПЛЕНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

***Аннотация:** в статье анализируется использование здоровьесберегающих технологий в укреплении физического здоровья дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, физическое развитие, формирование привычки здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий и есть цель деятельности МДОУ.*

***Ключевые слова:** забота о здоровье, физическое развитие, здоровьесберегающие технологии, взаимодействие с семьей, взаимодействие педагога с детьми, спортивные игры.*

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из основных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников, физическое развитие, формирование привычки здорового образа жизни посредством здоровьесберегающих технологий и есть цель деятельности МДОУ.

Процесс физического развития выстроен так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физи-

ческой культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья. В дошкольном учреждении создана оптимальная здоровьесберегающая среда.

Для качественной реализации системы оздоровления был сгруппирован методический материал, создана картотека здоровьесберегающих технологий, разработаны модели физического развития и оздоровления детей, двигательного режима.

Система деятельности по сохранению и формированию физического здоровья детей включает три блока:

- взаимодействие педагога с детьми;
- взаимодействие с семьей;
- взаимодействие с социальными институтами.

*Взаимодействие с детьми включает.*

1. *Познавательную образовательную деятельность по формированию ЗОЖ.*

Разработана система мероприятий из цикла «Помоги себе сам».

2. Следующее направление – *Оздоровление дошкольников.*

Фитбол – это аэробика с использованием мячей больших размеров. Эти мячи вносят игровой момент в занятие, а также создают неповторимый эмоциональный подъем.

Технология работы с *простейшими тренажерами* позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению различных групп мышц.

Еще один метод оздоровления – *суджок терапия*. Данная технология может применяться как элемент занятия, как пальчиковая игра или как самостоятельная деятельность.

Следующая технология – *игровой массаж и самомассаж*, который позволяет стимулировать эмоциональный контакт и снять напряжение. Одним из любимых видов массажа является – *игрушечный и щеточный массаж*, для самомассажа пальцев предлагаю детям мелкие магниты круглой и овальной формы.

Самыми действенными средствами закаливания являются естественные силы природы – солнце, воздух и вода. Мною разработаны игры и мероприятия «Веер ветерок» – закаливание воздухом, «Морская пыль» – увлажнение воздуха морской водой, «Веселый зонтик» – для игр с водой.

Широко используются валеологические песенки-распевки. Несложные, добрые тексты «Здравствуй» и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональный климат.

### 3. Занимательная двигательная деятельность.

Ведущее место во взаимодействии с детьми отвожу *занимательной двигательной деятельности* и таким *формам ее реализации*, как:

«Степ-аэробике», то есть аэробика с использованием степ-платформ. Эта технология представляет собой сочетание ритмичного дыхания с комплексом упражнений, действие которых направлено на тренировку больших групп мышц. Степ-аэробика – приятный путь к здоровью.

Была разработана система танцевально-ритмической гимнастики с использованием увлекательных форм работы, таких как: «Учитель танцев», образно-танцевальная композиция «Аэробика для бобика», имеющая целевую направленность, сюжетный характер и завершенность, музыкальный массаж, игра релаксация-считалка.

Спортивные игры – развивают ловкость, быстроту реакции, умение играть в команде. Любимыми играми наших детей стали игры, которые мы придумали вместе – «Шарбол», «Снежбол», «Футбол с подушкой», «Теннис с бумажным шариком». Очень эмоционально воспринимают игры и упражнения – «Веселый эспандер» упражнения с широкой резинкой (8 метров); «Три икс-теннис» с фитболом; «Спасательная растяжка» из ткани, полиэтилена, для игр с мячами, шариками, водой, которые развивают ловкость, координацию движений, а также воспитывают умение играть в команде.

#### *4. Спортивные досуги, праздники, Дни здоровья.*

Система взаимодействия с детьми включает физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья. Стало традицией проведение флешмобов, посвященных дорожной безопасности и здоровому образу жизни, которые проходят под девизом «Добрая дорога детства с жизнью взрослой по соседству» и «Быть здоровым – это модно». Флешмобы проходят на центральной площади поселка, где к нам присоединяются дети других детских садов.

#### *Следующий блок – взаимодействие с семьей.*

Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не может дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Для взаимодействия с родителями широко используются традиционные формы, а также «Дни открытых дверей» с просмотром и проведением разнообразных мероприятий, выпуск газеты детского сада с рубрикой «Страничка здоровья». Хорошие результаты дают совместные спортивные мероприятия, праздники и развлечения: «Сильнее, выше, крепче», «День спортивного творчества», «Зарничка».

#### *Следующий блок – Социальное партнерство.*

Осуществляется преемственная связь со школой, районной спортивной школой, плавательным бассейном. Совместные мероприятия способствуют формированию у детей творческого самовыражения в двигательной активности, преемственности в физическом развитии.

Система внедрения здоровьесберегающих технологий позволила реализовать основные направления ФГОС дошкольного образования. Дети приобрели опыт в следующих видах деятельности:

– двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Система внедрения здоровьесберегающих технологий позволила достичь повышения качества развития детей, которое выразилось в следующих результатах. Дети активные участники районных конкурсов по ритмической гимнастике. Бывшие воспитанники продолжают заниматься в спортивных секциях.

Современная жизнь стремительна и дает нашим детям больше стартовых возможностей. Так пусть же старт у каждого ребенка изначально будет в верном направлении.

### ***Список литературы***

1. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. – М., 2004.
2. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М., 2000.
3. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / И.В. Чупаха. – М., 2003.

---

**Донцова Елена Александровна** – воспитатель, МДОУ «Д/С ОВ №27», Россия, Разумное.

**Серенкова Люция Салимулловна** – воспитатель, МДОУ «Д/С ОВ №27», Россия, Разумное.

**Сировицкая Елизавета Константиновна** – тьютор, МДОУ «Д/С ОВ №27», Россия, Разумное.

**Семернина Виктория Александровна** – тьютор, МДОУ «Д/С ОВ №27», Россия, Разумное.

---