

Коренева Наталья Ивановна

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

Рыбникова Елена Анатольевна

воспитатель

МБДОУ «Д/С №46 «Колокольчик»

г. Белгород, Белгородская область

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ДОУ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме формирования культуры здоровья дошкольников. Авторами отмечено, что формирование культуры здоровьесбережения включает в себя все образовательные области, с привлечением к теме и родителей.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, формирование, привлечение, навыки, технологии, укрепление, здоровье.*

Решающим в формировании физического и психического здоровья является дошкольный возраст. Именно в этот период идет развитие функциональных систем организма, формируются черты личности и характер. Особенно важно на этом этапе начать формировать у детей навыки здорового образа жизни, выработать потребность в занятиях спортом.

В дошкольных учреждениях существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Это и есть здоровьесберегающие технологии.

Так для чего же они нужны? Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует поддержке и укреплению здоровья детей, повышает эффективность обучения у детей, так как здоровые и активные дети лучше усваивают информацию и обладают большим количеством энергии, чтобы учиться. Также формируются правильные привычки, которые помогут сохранить в будущем здоровье и предотвратить развитие различных заболеваний.

Наше будущее современного общества зависит от того, насколько здоровы наши дети. Целью здоровьесберегающих технологий являются обеспечение знаниями, умениями и навыками здорового образа жизни. Необходимо научить ребенка использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены такими технологиями, как: технология сохранения и стимулирования здоровья, технология обучения ЗОЖ, коррекционные технологии.

Педагогические условия для здоровьесберегающего процесса – это организация разных видов деятельности детей в игровой форме, построение образовательного процесса в виде модели культуры, оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа должна осуществляться комплексно со всеми участниками педагогического процесса.

Какие же есть технологии сохранения и стимулирования здоровья? Это динамические паузы. Проводятся во время занятий, по 2–5 минут, по мере утомляемости детей.

Спортивные и подвижные игры проводятся ежедневно во время физкультурных занятий, на прогулке, в групповых комнатах.

Релаксация. Задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

Пальчиковая гимнастика. Она проводится как индивидуально, так и с подгруппами детей. Происходит тренировка мелкой моторики, стимуляция речи, пространственное мышление, воображение, кровообращение, снимается напряжение мышц глаз.

В процессе организации здоровьесберегающего пространства ДООУ и семьи, надо использовать следующие формы работы:

- беседы с родителями;
- открытые занятия;
- консультации, собрания;
- выставки работ, выполненных вместе с родителями.

Можно сделать вывод, что здоровьесберегающие технологии – это система мероприятий, которая направлена на формирование и укрепление осознанного отношения к своему здоровью, к его сохранению и укреплению. И все это зависит от взаимодействия ребенка, родителей и педагогов.

Список литературы

1. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. – №8. С. 13–20.
2. Зенина Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре. – 2018. – №8. – С. 6–20.
3. Иванова Л.А. Реализация здоровьесформирующей технологии в ДОУ через новые формы двигательной активности / Л.А. Иванова, Щ.Ф. Казакова, Г.И. Гавриш // Olympus. – 2015. – №1 (1) – С. 123–128. EDN VBAУСL
4. Катькова Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Катькова // Медработник ДОУ. – 2017. – №1. – 12 с.
5. Карасева Н.С. Формирование основ здоровьесбережения и собственной безопасности у дошкольников / Н.С. Карасева, Г.Т. Хохлова // Дошкольник. РФ. – 2020. – №5 (126). – 49 с.
6. Прохорова Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ. – 2019. – №6. – С. 15–20. EDN GCZXGG