

**Моисеева Татьяна Ивановна**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №162»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ В ДОУ**

***Аннотация:** в статье автор делится личным опытом применения здоровьесберегающих технологий в повседневной работе с дошкольниками. Эти методики помогают не только укреплять физическое и психическое здоровье детей, но и формировать у них устойчивые навыки здорового образа жизни, развивать коммуникативные способности и эмоциональную устойчивость, а также способствовать гармоничному личностному росту.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, игровой стретчинг, корригирующая гимнастика, пальчиковая гимнастика, коммуникативные игры, релаксация.*

Как инструктор по физической культуре, я постоянно сталкиваюсь с необходимостью не просто обучать детей двигательным навыкам, а создавать условия, в которых каждый ребёнок чувствует себя уверенно, активно и, главное, здорово. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования чётко определяет приоритет: охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия. Именно поэтому в нашей работе здоровьесберегающий подход стал не просто дополнением, а основой образовательного процесса.

Под здоровьесберегающими технологиями я понимаю не просто набор упражнений, а целостную систему, в которой обучение, воспитание и развитие происходят без ущерба для здоровья ребёнка. Это своего рода «гарантия безопасности» – когда каждое занятие, игра или упражнение продуманы с учётом возрастных, физиологических и психологических особенностей детей.

В нашем детском саду мы выделяем три основные группы здоровьесберегающих технологий, которые я активно использую в своей работе:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии формирования здорового образа жизни;
- коррекционно-развивающие технологии.

Каждая из них решает свои задачи, но все они объединены общей целью – вырастить здорового, активного, социально адаптированного ребёнка.

Игровой стретчинг (авторы – Е.В. Сулим и А.Г. Назарова) стал неотъемлемой частью наших утренних разминок. Дети с удовольствием выполняют упражнения в игровой форме: «растягиваемся, как кошечки», «тянемся к солнышку». Такие занятия повышают гибкость, улучшают подвижность суставов и снижают риск травм. Особенно заметен эффект у детей с низкой физической активностью – они постепенно становятся более раскованными и уверенными в движениях.

Корригирующая гимнастика, разработанная специалистами Центра восстановления г. Архангельска, помогает нам профилактировать плоскостопие и нарушения осанки. Мы выполняем её регулярно – и на занятиях, и в свободной деятельности. Родители отмечают, что дети стали внимательнее следить за своей осанкой даже дома.

Пальчиковая гимнастика по методике профессора М.М. Кольцовой – это не только тренировка мелкой моторики, но и отличный способ развить речь и внимание. Особенно эффективна она в младших группах: дети с удовольствием «оживляют» пальчиками сказочных персонажей, запоминая при этом стихи и развивая координацию.

Особое место в моей работе занимает гимнастика для глаз по методу В.Ф. Базарного. В условиях всё большей зрительной нагрузки (даже в детском саду дети сталкиваются с экранами планшетов, книгами, досками) такие упражнения просто необходимы. Мы играем в «поймай лучик», «сведи за бабочкой» – и за несколько минут снимаем усталость с глаз, улучшая зрительное восприятие.

Релаксационные упражнения, в том числе основанные на «эффекте Моцарта» (А. Томатис, Д. Кэмпбелл), я использую в конце напряжённых занятий

или перед дневным сном. Тихая музыка, спокойное дыхание, образные представления – всё это помогает детям расслабиться, снять эмоциональное напряжение и восстановить силы.

Не менее важны и коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой, Е.В. Рыбак). С их помощью дети учатся договариваться, слушать друг друга, работать в команде. Особенно ценно это для старших дошкольников, которые готовятся к школе, ведь умение взаимодействовать с окружающими не менее важно, чем умение считать или читать.

В работе с детьми, имеющими особенности в развитии, я применяю коррекционные технологии: арт-терапию, сказкотерапию, музыкальное и цветковое воздействие. Например, на «цветотерапевтических» минутках мы подбираем цвета в соответствии с настроением, а в сказкотерапии герои помогают ребёнку безопасно и символически прожить сложные эмоции.

Особый интерес у детей и педагогов вызывает технология биологической обратной связи (БОС) – программа «БОС-здоровье». Под руководством А.А. Сметанкина разработана методика, позволяющая ребёнку с помощью специальных упражнений и обратной связи от организма научиться управлять своим состоянием. В нашей группе дети с удовольствием участвуют в таких занятиях: они учатся концентрироваться, управлять дыханием, снижать уровень тревожности. Результаты впечатляют: улучшается память, внимание, снижается частота простудных заболеваний.

Динамические паузы и точечный самомассаж (А.И. Буренина, Ж.Е. Фирилева и др.), ритмическая гимнастика (по Б.С. Толкачёву и А.Н. Стрельниковой), дыхательные практики также в арсенале – всё это органично вплетено в распорядок дня и воспринимается детьми как естественная часть общения и игры.

Главный принцип, которым я руководствуюсь в своей работе, – «Не навреди!». Каждое упражнение, каждая игра подбираются с учётом индивидуальных возможностей ребёнка, его настроения, самочувствия и возраста. Я стремлюсь к тому, чтобы физическая культура была для детей не обязанностью, а радостью.

В этом мне помогают слова В.А. Сухомлинского: «Спорт становится средством воспитания тогда, когда он – любимое занятие каждого». И я искренне радуюсь, когда вижу, как мои малыши с нетерпением ждут занятий, смеются во время подвижных игр, гордятся своими успехами и с удовольствием делятся с родителями новыми «здоровыми» привычками.

Здоровьесберегающие технологии – это не просто методики. Это философия, в которой ребёнок находится в центре внимания, а его здоровье – главная ценность. И я счастлива, что могу внести свой вклад в формирование здорового и счастливого поколения.

### ***Список литературы***

1. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Программа оздоровления / М.Ю. Картушина. – М.: Сфера, 2007.
2. Л.В. Кузнецова. Программа образования ребенка-дошкольника / Л.В. Кузнецова. – Чебоксары, 2006.
3. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2007. – EDN QVRMXP