

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Михайлова Галина Анатольевна*

воспитатель высшей категории

*Сиrachова Лилия Дамировна*

воспитатель высшей категории

*Кафиятуллова Гельшат Хасяновна*

воспитатель высшей категории

АНО ДО «Планета детства «Лада» Д/С №169 «Лесная сказка»

г. Тольятти, Самарская область

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА В ДЕТСКОМ САДУ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной теме здоровьесбережения. Авторы раскрывают применяемую в своем дошкольном учреждении здоровьесберегающую методику, включающую в себя такие формы и методы работы, как физкультминутки, подвижные игры, упражнения на все группы мышц и т.п.*

***Ключевые слова:** здоровьесбережение, дошкольники, здоровьесберегающая методика.*

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут физически более здоровы и развиты. Проблема физического развития остается одной из самых значимых в современном обществе, так как увеличивается число детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, с нарушениями остроты зрения и

остроты слуха, нервно-психическими, аллергическими и простудными заболеваниями.

Зная отклонения в здоровье детей, создавая необходимые условия, мы стараемся полноценно развивать их физически, разрабатывая эффективные методики, используя различную литературу, а также нетрадиционное оздоровление дошкольников, как в непосредственно образовательной деятельности, так и в свободной деятельности. Перед каждой организованной деятельностью создаем у детей положительный настрой, т.е. в комплексе решаем задачи эмоционального развития, умственных способностей, развитие речи и двигательной активности. Все виды организованной деятельности могут быть объединены одной сюжетной линией.

Однако главной задачей остается воспитание здорового ребенка и подготовка его к школе. Поэтому мы включаем оздоровительные приемы в образовательную и в свободную деятельность детей, такие как: упражнения на расслабление и самомассаж; упражнения на развитие зрительно-двигательной координации; дыхательную и артикуляционную гимнастики; ритмические и физические упражнения; упражнения на развитие различных эмоциональных состояний; психогимнастика и пантомима, рассказывание стихов руками; физкультминутки и подвижные игры; манипуляция пальцами рук и ног, пальчиковые игры, элементы древних гимнастик и воздействие на БАТ и др.

На каждом НОД используем физкультурные (динамические) паузы, связанные с тематикой занятия и включающие упражнения на все группы мышц. Например, на НОД «Мамочка моя» можно использовать физкультминутку «Помощники»:

Дружно помогаем маме, мы белье стираем сами  
Раз, два, три, четыре – потянулись, наклонились,  
Хорошо мы потрудились.

Практикуем слушание сказок, сидя или лежа на ковре (на спине и животе), расслабляя позвоночник, контролируем позу и осанку детей в течение дня.

Упражнения по охране зрения также используем с речитативами, например, на занятиях по чтению «Федорино горе» уместно упражнение для глаз «Любопытная Федора». На занятии «Зима» можно сосредоточить взгляд на кружок, приклеенный к окну, а затем отвести взгляд вдаль – поискать на улице снеговика или Деда Мороза.

Для упражнений по охране слуха используем материал из логоуголка (ритмические карточки, колокольчики, шумовки, кубы и глухие звонки и т.д.).

Для предупреждения плоскостопия и снятия утомляемости широко используем коврики с шипами и разнообразные тренажеры для ног. Охотно дети ходят по «тропе здоровья». Она у нас бывает зимняя, летняя, весенняя и осенняя. Идя по тропинке, детям даются разные задания: пройти по «мостику», перепрыгнуть через «ручеек», перелезть через «бревно» и т.д. в зависимости от цели НОД. Организуя деятельность по развитию речи, уместно задать вопрос: какая тропинка? Дети называют много прилагательных: каменистая, шершавая, колючая, холодная, ребристая, мокрая, песчаная, узкая, широкая и т.д.

Пальчиковые упражнения, манипуляционные движения пальцами рук и жестовые игры способствуют психическому развитию ребенка и развитию мелкой моторики руки. Движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией, поэтому эти упражнения используем не только в образовательной деятельности, но и в свободной деятельности. Хорошо проводить пальчиковую гимнастику под народные игры, потешки, песенки и скороговорки, например, при изучении фольклора. Очень нравится детям «помогать» Золушке перебирать смешанные крупы, выкладывать орнамент из бисера и круп. С большим удовольствием они лепят из соленого теста, глины и пластилина, выкладывают мозаику и пазлы. Все эти упражнения благотворно влияют не только на развитие речи, но и подготавливают ребенка к письму.

На детей эффективно влияет психогимнастика и пантомима – снимается утомляемость, наступает эмоциональное раскрепощение. Например, в конце прогулки можно использовать этюды «Мы в лесу», «Я осенний листочек», «Я – снежинка» и др. Проводимые этюды «Ночные звуки», «Ваське стыдно»,

«Зеркало» способствуют выражению чувства вины, изживанию страхов, замкнутости, снимают напряжение.

Элементы древних гимнастик и воздействие на БАТ активно используются с детьми на утренней гимнастике и гимнастике-побудке. Позы «Священная корова», «Кошечка», «Змея», «Птица перед полетом» и др. улучшают осанку ребенка.

Дыхательная гимнастика проводится на воздухе или в проветренном помещении: дети с удовольствием выдувают пену, пускают мыльные пузыри, рассказывают стихи на выдохе, сдувают снежинки, «оживляют» бабочек, стрекоз и жучков.

Все эти игры и упражнения, проводимые педагогами в тесном контакте с узкими специалистами, медицинскими работниками и родителями дают положительные результаты в оздоровлении и укреплении здоровья детей.