

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДОУ

*Артеева Ирина Викторовна*

воспитатель

МБДОУ «Д/С комбинированного вида №62»

г. Нарьян-Мар, Архангельская область

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ

*Аннотация:* в статье рассматриваются и отражаются средства и методы воспитательно-образовательного процесса, при помощи которых происходит воспитание здорового образа жизни и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.

*Ключевые слова:* инновационные технологии, взаимодействие, динамика, тенденции, приоритетное направление, здоровьесберегающий процесс, формирование представлений.

*«Я не боюсь еще и еще раз повторять: Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский.*

Дошкольный возраст является важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств необходимых для двигательной активности ребенка. С.И. Ожегов дал следующее определение термину «здоровье». Здоровье – это правильная, нормальная деятельность организма. Прежде чем говорить о здоровьесберегающих технологиях дадим определение «технологии».

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов образовательного процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей. Применение в ДОО здоровьесберегательных технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации на сохранение и укрепления здоровья воспитанников.

Целью здоровьесберегательных технологий является:

– обеспечение дошкольников высоким уровнем реального здоровья, вооружение его необходимым багажом знаний, умений, навыков необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитания у дошкольников культуры здоровья. В соответствии с ФГОС на сегодняшний день направление «Физическое развитие», которое включает в себя образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно, с каждым годом растет процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдаются тенденции непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Таким образом первостепенная роль для обеспечения и сохранения здоровья дошкольников принадлежит семье и ДОО.

Система здоровьесбережения в ДОО:

– различные оздоровительные режимы (адаптационный период, на время каникул);

– закаливающие мероприятия (воздушное закаливание, хождение по дорожкам здоровья, профилактика плоскостопия, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

– НОД по формированию здорового образа жизни (занятия, беседы, чтение художественной литературы);

- оптимизация двигательного режима (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, прогулки, физминутки, спортивные праздники и досуги);

- инновационные технологии (точечный массаж, самомассаж, ритмопластика, логоритмика, тактильные дорожки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация);

- организация рационального питания;

- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- комплекс мероприятий по сохранению физического и психического здоровья педагогов (психологические тренинги, участие в спартакиадах).

Взаимодействие с родителями происходит под девизом: «Здоровье детей – в наших руках», что способствует сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Для этого используются различные методы и формы:

- групповые и общие собрания «Растим детей здоровыми»;

- анкетирование родителей «В здоровом теле – здоровый дух»;

- выпуск информационной газеты «Здоровячок»;

- совместные спортивные праздники, развлечения, дни здоровья, дни открытых дверей (тренинги, практикумы);

- памятки, папки-передвижки, выставки методической литературы по теме;

- методическое проектирование (вовлечение родителей в проектную деятельность).

В целом, эффект результативности использования здоровьесберегательных технологий в воспитательно-образовательном процессе ДОУ в рамках реализации ФГОС прослеживается в возросшем уровне компетенции дошкольников в вопросах здоровьесбережения, в развитии их физических навыков, двигательной активности, формированию представлений о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье и в целом на общее состояние детей, что вы-

ражается в снижении уровня простудных заболеваний, повышения уровня физического развития детей, общей выносливости, развития основных процессов (памяти, мышления, восприятия).

От уровня психического и физического положения, от состояния здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений у детей о здоровом образе жизни в современном обществе является актуальной и необходимой на всех этапах развития дошкольников.

### ***Список литературы***

1. Здоровьесберегающее пространство ДОО: проектирование, тренинги, / сос. Крылова Н.И. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
3. Современные методы оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
4. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / под ред. Т.С. Яковлевой. – М: Школьная пресса, 2006.