

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО**

Гуляева Екатерина Александровна

katiyapur@gmail.com

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80 «Ужара» г. Йошкар-Олы» («Детский сад МБДОУ № 80  
«Ужара»)

### ***Аннотация***

Содержание статьи раскрывает опыт использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении, как одного из современного перспективного направления по сохранению и улучшению здоровья всех участников образовательного процесса.

Одной из приоритетных задач ФГОС ДО является создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Состояние общего здоровья детей на сегодняшний день показывает нам, что идеально здоровых детей нет. Это обусловлено рядом факторов: наследственность, образ жизни, экологическая ситуация, социально-экономические условия. Ученые установили, что здоровье нации лишь на 7 – 8% зависит от оказания медицинской помощи населению и на 50% - от самого образа жизни людей. Проблему здоровьесбережения на разных этапах её существования изучали такие ученые, как российский психолог, доктор медицинских наук Н.М. Щелованов, автор системного подхода к здоровью Н.М. Амосов, врач-гигиенист Е.А. Аркин и другие.[3.стр.45]

Привычка к здоровому образу жизни закладывается с детства. Немаловажным в этой работе является собственно пример взрослых: педагогов и родителей. На примере подражания старшим, ребенок учится

следить за состоянием своего здоровья: соблюдает профилактические меры, пользуется культурно-гигиеническими навыками, имеет положительное отношение к занятию спортом. В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье невозможна без постоянной связи с семьей». Поэтому только совместная работа педагогов с родителями создаст благоприятные условия для потребности у детей расти здоровыми, беречь и укреплять своё физическое состояние.[2.стр.32]

Вышеперечисленное обуславливает систематическую работу по формированию здорового образа жизни воспитанников в дошкольных учреждениях. Для комплексного подхода целесообразно использование следующих здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические, физкультурно-оздоровительные, валеологическое образование родителей и просвещение педагогов.

Основываясь на опыте работы по данному направлению, можно сказать, что наилучший результат дают *физкультурно-оздоровительные технологии*: подвижные игры, спортивные мероприятия, валеологические занятия, беседы, процедуры закаливания, организация прогулок, физкультурные минутки во время образовательной деятельности, разные виды гимнастики (дыхательные, пальчиковые, для глаз, гимнастики пробуждения).

Такие подходы к оздоровлению детского организма лучше организовывать в традиционной игровой форме, но с использованием современных нетрадиционных методов. Играя, дети эффективнее выполняют те действия, которые они делали бы без особой охоты. Так, например, успешно интегрируется во все виды детской деятельности использование электронных образовательных ресурсов. Они позволяют сделать игру запоминающейся, яркой, привлекают внимание дошкольников. Дети с удовольствием выполняют движения вместе со сказочными героями.

Ежедневным утренним гимнастикам и гимнастикам после сна сопутствуют музыкальные сопровождения, в ходе которых используются инновационные приемы: ритмопластика, массаж биологически активных точек, суджок-терапия, стопотерапия и креативная гимнастика.

Особое значение имеют культурно-гигиенические навыки детей. Для того чтобы ребенок без особого напоминания делал такие обязательные действия, как мытье рук до и после еды, после принятия туалета и после прогулок, приведение в порядок лица и прически, содержание в чистоте своей одежды, было принято решение использовать иллюстративные памятки. Так, например, в детских шкафчиках висят иллюстративные напоминания о том, что вещи должны быть аккуратно сложены, о необходимости поправить прическу и выполнить водные процедуры. На стенах ванной комнаты располагаются плакаты с последовательностью умывания, и полоскания рта после еды. По окончании каждого приема пищи в нашей группе звучит короткая аудиозапись из стихотворения «Мойдодыр» К. Чуковского, которая напоминает детям о чистоте собственного тела.

В качестве вариативной составляющей активно использую игровой стретчинг, в котором реализуются игровые возможности детей с упором на оздоровительную профилактику. Эта оздоровительная технология наряду с основной функцией поддержания здоровья направлена на снятие статического мышечного напряжения, снятие двигательного и умственного переутомления, нервных состояний и негативных эмоций. Так же активизируется познавательная и речевая активность.

Для эффективной коррекционной и профилактической работы по сохранению здоровья дошкольников с помощью игрового стретчинга не маловажную роль играет комплекс упражнений для растягивания определенных мышц. Благодаря этому увеличивается подвижность суставов, что снижает травматичность и позволяет детям дольше

сохранять работоспособность. Так же повышается общая двигательная активность, что сказывается на профилактике хрупкости костей.[4.стр.12]

Сквозь всё занятие красной нитью проходит сюжетно-ролевая игра. Во время игры все задания и упражнения взаимосвязаны одним сюжетом, выполняют роль оздоровительных и развивающих систем, и имеют определенную структуру. Так, например, занятие «Морская сказка» включает в себя:

- организационный момент с разминкой, которая готовит к работе все группы мышц;
- слушание сказки с повторением движений по показу педагога, которые воспитывают физические качества и оказывают оздоровительное воздействие на организм;
- подвижную игру «Рыболов и рыбки», которая направлена на координацию движений;
- игра на расслабление «Колка дров», которая позволяет расслабить весь организм и настроиться на плавный переход к другим видам деятельности.

Технология игрового стрейчинга наиболее оптимальна в работе с детьми дошкольного возраста, включает подражательные действия и образы, упражнения на развитие всех групп мышц.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании способствуют повышению качества оказываемых услуг в ДОО, выводят на новый уровень работу по приобщению детей и взрослых к здоровому образу жизни.

#### Библиографический список

1. Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. Физическое воспитание детей 3-7 лет. – М.: Вентана - граф, 2015. – 224 с.
2. Волошина Н. Л. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства. – Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 356 с.

3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления". Москва Линка-Пресс. 2009 г.
4. Назарова А.Г. "Игровой стретчинг" Санкт-Петербург. Учебнометодический центр "Аллегро". 2004 г.
5. Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Изд-во Учитель, 2016. – 186 с.