Козловская Ольга Анатольевна



Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад

общеразвивающего вида №59»

Воспитатель

[olyakozlovskaya@mail.ru](mailto:olyakozlovskaya@mail.ru)

Т. : +79612610375

Статья

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»**

***Аннотация:*** *В статье нашел свое отражение актуальный вопрос современного дошкольного образования – сохранение и укрепление здоровья детей. В статье я описываю личный опыт по внедрению здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательный процесс для решения данной задачи.*

***Ключевые слова:*** *здоровье,**здоровьесберегающие технологии, система.*

В последние годы Всемирная организация здравоохранения тревожно сообщает о том, что показатели здоровья детей дошкольного возраста стремительно снижаются. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Данная ситуация не может не отразиться на системе образования. Современные педагоги озабочены созданием условий для поддержки здоровья детей данной возрастной категории.

Дошкольный возраст – это решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма.

Доказывают свою эффективность в решении данного вопроса здоровьесберегающие технологии, представляющие собой систему мер, направленную на сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах обучения и развития и активную пропаганду здорового образа жизни среди дошкольников и их родителей.

В условиях ДОО целесообразно применение следующих здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья воспитанников.
2. Технологии, направленные на обучение детей здоровому образу жизни.
3. Технологии, направленные на коррекцию имеющихся нарушений.

Работая в группе детей младшего дошкольного возраста, я использую следующие формы поддержания и укрепления их организма:

* **Динамические паузы** – как правило, представлены в форме подвижных, хороводных игр, физкульминуток. Время их проведения составляет всего 2-3 минуты, однако этого времени достаточно, чтобы снять утомление в процессе реализации малоподвижных видов деятельности.
* **Подвижные игры.** По большей части, являются составной частью занятий физической культурой или прогулки. Данный вид деятельности имеет колоссальное значение для развития детей, содействуют укреплению детского организма, ускорению обмена веществ, функциональной деятельности внутренних органов и систем.
* **Минутки релаксации.** Это прекрасное средство, позволяющее добиться глубокого мышечного расслабления. Используется с целью профилактики переутомления и перевозбуждения, в моменты преобладания умственной деятельности, сопряженной с эмоциональными переживаниями.
* **Пальчиковая гимнастика** – система упражнений, сочетающих в себе движения пальцев рук с чтением стихов. Благотворно воздействует на развитие мелкой моторики, речи, повышает тактильную чувствительность и улучшает координацию движений.
* **Гимнастика для глаз** – система упражнений, используемых для снятия напряжения с глаз и профилактики нарушений зрения.
* **Игровой массаж.** Один из любимых видов деятельности наших воспитанников. Систематические сеансы игрового массажа содействуют усилению рефлекторных связей в коре головного мозга с мышцами и сосудами, что влечет за собой нормализацию мышечного тонуса, стимуляцию тактильных ощущений.

При календарно – тематическом планировании я стараюсь соблюдать тематику и в выборе здоровьесберегающих технологий, например:

**Тема недели «Дары осени».**

* **Пальчиковая гимнастика «У Лариски – две редиски».**

у Лариски – две редиски (по очереди разгибать пальчики)

У Алешки – две картошки.

У Сережки-сорванца – два зеленых огурца.

А у Вовки – две морковки.

Да еще у Петьки две хвостатых редьки.



* **Физкультминутка «Грибы».**

Гриша шел - шел - шел (Шагаем на месте)

Белый гриб нашел. (Хлопки в ладоши)

Раз – грибок, (Наклоны вперед)

Два - грибок,

Три — грибок,

Положил их в кузовок. (Шагаем на месте).

* **Игра – хоровод «Подарки Осени».**

Осень золотая, в круг вставай,

И сегодня вместе с нами поиграй.

Ты в своем наряде ярком попляши,

Про осенние подарки расскажи.

Проигрыш: Осень танцует, дети хлопают.

Осень: Яблокам здесь каждый рад?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: Любите вы виноград?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: А арбузы знатные?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: Дыни ароматные?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: А грибочки белые?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: Груши очень спелые?

Дети: Да! Да! Да!

Осень: Ну, а дождик проливной?

Дети: Убежим скорей домой!

(Дети убегают, Осень пятнает их «дождиком»).

* **Игровой массаж «Овощи».**

Выросли у нас чесночок,

Перец, томат, кабачок.

(Дети растирают фалангу указательного пальца от ногтя к основанию).

Лук и немножко горошка,

Тыква, капуста, картошка.

(Растирают фалангу среднего пальца от ногтя к основанию.)

Овощи мы собирали

Ими друзей угощали.

(Растирают фалангу безымянного пальца.)

Квасили, ели, солили,

(Растирают фалангу мизинца.)

С дачи домой увозили.

Конечно, это не весь перечень здоровьесберегающих технологий, которые я использую в работе. Существует еще множество интересных технологий, которые я буду постепенно вводить в свою работу.

Важно помнить, что первостепенная задача педагога – вырастить здоровое поколение, имеющее стойкую мотивацию на соблюдение здорового образа жизни. Педагоги, врачи, родители, все хотят, чтобы наши дети становились с каждым годом сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь людьми не просто знающими, но и здоровыми. И поможет в этом только слаженная система и взаимодействие всех специалистов ДОО и родителей воспитанников. Ведь здоровье – бесценный дар!

**Информационных источники:**

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. - М.: АРКТИ 2010.
2. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. Под. Ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ «Сфера», 2011.