

Антипова Наталия Николаевна

воспитатель

Трунова Наталья Алексеевна

воспитатель

Маслова Елена Евгеньевна

воспитатель

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 11 «Олененок»

город Мичуринск Тамбовская область

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ**

Согласно современным представлениям целью дошкольного образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Содержание оздоровительной работы в детском саду направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решать данные задачи необходимо интегрированно с применением здоровьесберегающих технологий и созданием в дошкольном образовательном учреждении здоровьесберегающего пространства.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Второй Всероссийский фестиваль передового педагогического опыта  
"Современные методы и приемы обучения"  
февраль - май 2014 года

Выделяют три группы технологий:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная и др.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, проблемно-игровые, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

**3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, хромотерапия, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая гимнастика.

Очень важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздоровительную направленность, а используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировали бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Достаточно интересными в работе с детьми представляются **пальчиковые игры**. Практика показывает, что в свободное время, на прогулке можно использовать пальчиковые игры без вспомогательных предметов, а в утренний отрезок времени, в играх целесообразно выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками, платочками и т.д. Например: пальчиковая игра «Узловка». Берём верёвку диаметром 4-6 мм и завязываем на ней 4-8 узлов. Подвешиваем её вертикально. Ребёнок пальцами подтягивает узел, а ладонью сжимает его (как при лазанье на канате), и так движется дальше (со словами):

Лезет, лезет альпинист –

В этом деле он артист.

По скале и по верёвке

Он наверх залезет ловко!

Для укрепления зрения целесообразно использовать:

**массаж глаз** – проводится во время утренней гимнастики и в ходе непосредственно образовательной деятельности, помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза;

**зрительную гимнастику**, которая даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой можно пользоваться на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении;

**тренировочные упражнения** для глаз можно проводить несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающей напряжение.

**зрительные ориентиры** (пятна), которые позволяют снимать утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

Все эти средства способствуют развитию психологической комфортности детей, которая обеспечивает их эмоциональное благополучие, снимает напряжение во время занятий, игр.

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 своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать правила здорового образа жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.