

**Жук Ирина Ивановна,**  
**воспитатель,**  
**Детский сад №100 ОАО «РЖД»,**  
**Россия, г. Воронеж**

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ**

Здоровьесбережение – важнейшее условие организации всего педагогического процесса в детском саду.

Здоровьесберегающий педагогический процесс-это специально организованный процесс воспитания и обучения детей в рамке определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов. Основными задачами воспитательно-образовательного процесса на основе ЗОЖ являются:

- сохранение и укрепление здоровья детей:
- обеспечение эмоциональной комфортности, хорошего самочувствия:
- закаливание организма:
- формирование потребности к ежедневной двигательной деятельности.

Какие же существуют виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании? Это:

### **Медико-профилактические:**

- проведение мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций:
- контроль за питанием, физическим развитием и закаливанием детей дошкольного возраста;
- проведение профилактических мероприятий в ДОУ;
- контроль за выполнением требований СанПина;
- организация здоровьесберегающей среды в детском учреждении.

### **Физкультурно-оздоровительные:**

- закаливание воздушное, водное, хождение босиком и т.д.
- дыхательная, звуковая гимнастика по Стрельниковой, психогимнастика по методике Чистяковой;

- профилактика плоскостопия, контроль осанки;
- развитие физических качеств и двигательной активности;
- бережное отношение к своему здоровью;
- выполнение правил безопасного поведения.

#### **Социально-психологические:**

- психогимнастика;
- эмоциональная комфортность;
- обеспечение благоприятного психологического климата.

Педагоги реализуют данные технологии в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Некоторые приемы данных технологий используются воспитателями в разных формах организации педагогического процесса, таких, как непосредственно-образовательная деятельность, прогулки, свободная деятельность детей, режимные моменты и т.д.

#### **Технологии, способствующие сохранению и стимулированию здоровья:**

- **Физминутки** повышают физическую нагрузку на организм и работоспособность на занятиях. Они положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечнососудистую, дыхательную системы, улучшают кровообращение внутренних органов. Физминутки проводятся на начальном этапе утомления (8-11 минут занятия) в форме общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с движением, выполнения движения под текст стихотворения («По грибы», «Отдыхаем»).

- **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 минут и заключается в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В.Базарного («Сова и лиса»).

- **Пальчиковая гимнастика** развивает ловкость, подвижность, улучшает работу мозга («Домик», «Алые цветы»). Особенно рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.

- **Гимнастика бодрящая** позволяет пробудить организм, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проводится после дневного сна в течение 5-10 минут в форме упражнений на кровати, ходьба по ребристым дощечкам, легкого бега из одного помещения в другое с разницей температуры, обширного умывания.

- **Гимнастика корригирующая** способствует исправлению имеющихся нарушений, коррекции, укреплению мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса. Упражнения носят игровой, сюжетный характер и выполняются на высоком эмоциональном уровне («Кошка просыпается», «Слон принимает песочную ванну»).

- **Релаксация** способствует развитию и коррекции познавательной и эмоционально-личностной сферы психики ребенка. С помощью различных упражнений у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений. Упражнения сопровождаются различными текстами, которые помогают детям представить тот или иной образ и войти в него («Сон на берегу моря»). Проведение релаксации под музыку (Моцарта, Чайковского, Рахманинова) помогает расслабить и успокоить детей, снять эмоциональное и умственное напряжение. Для этих же целей можно использовать фон звуков природы (шум дождя, пение птиц, звуки прибоя).

- **Гимнастика дыхательная** способствует восстановлению нарушенного носового дыхания; улучшает дренажную функцию легких, улучшает нервно-психическое состояние («Насос», «Погончики»).

- **Гимнастика артикуляционная** направлена на коррекцию произношения, стимуляцию гортанно-связочного аппарата, укреплению дыхательного аппарата («Трактор», «Фейерверк»).

- **Коммуникативные игры** способствуют формированию положительного микроклимата, развитию личности ребенка, раскрытию его творческих способностей («Раздувайся пузырь», «Здравствуй. друг»).

- **Динамические паузы** повышают умственную работоспособность детей на малоподвижных занятиях и дарят «мышечную радость». Проводятся во время занятий в качестве профилактики утомления длительностью 2-5 минут.

- **Подвижные и спортивные игры** подбираются с учетом возраста детей, учитывается различная степень подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней и большой подвижностью).

Следовательно, используя в педагогическом процессе различные виды здоровьесберегающих педагогических технологий, педагоги повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

### **Список литературы**

1. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: учеб.пособие.- М.: Владос,2000.-192с.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников.-М.:ТЦ Сфера,2007.-208с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М.: ВАКО, 2007.-296с.
4. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. – Воронеж: ЧП Лакоценин С.С.,2007. -96с.