

**Зайнутдинова Юлия Низамовна**

**воспитатель**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**

**учреждение комбинированного вида №39**

**Россия, Апшеронск**

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ**

*«Я не боюсь ещё и ещё 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*

Современные реалии и требования, предъявляемые государством к качеству воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, предполагают, что педагог должен владеть необходимыми педагогическими технологиями. Технология происходит от греческих слов «мастерство, искусство» и «закон, наука», то есть - «наука о мастерстве».

Исходя из образовательных потребностей детей группы, а также имеющихся в нашем ДОУ условий, в своей практической деятельности я использую следующие современные образовательные технологии, которые обеспечивают комфортные и безопасные условия развития личности ребенка:

1. Здоровьесберегающие технологии;

2. Игровые технологии;
3. Технология личностно – ориентированного подхода;
4. Технологии решения изобретательских задач (ТРИЗ);
5. Технология проблемного обучения;
6. Технология исследовательской и проектной деятельности;
7. Информационно-коммуникационные технологии.

В этой статье я хочу остановиться более подробно на здоровьесберегающей технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** - комплекс средств и мероприятий, направленных на обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне на всех этапах его обучения и развития. Поэтому свою педагогическую работу строю так, чтобы она способствовала укреплению физического, психического и интеллектуального здоровья детей. К таким средствам я отношу:

- различные виды гимнастик;
- физкультминутки;
- динамические паузы;
- игровой массаж;
- релаксация;
- подвижные игры;
- умывание.

**Утреннюю гимнастику** провожу с воспитанниками ежедневно 6-8 мин. Она позволяет сформировать ритмические умения и навыки, способствует проявлению ими определенных волевых усилий, вырабатывает полезную привычку начинать день с утренней гимнастики и формирует основы здорового образа жизни.

**Бодрящую (гимнастика пробуждения) гимнастику** провожу ежедневно после дневного сна. Она помогает улучшить настроение детей,

поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы и с целью закаливания. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера). Я широко использую босохождение по массажным дорожкам. Детям раннего возраста очень нравится ходить по дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики).

**Гимнастику для глаз** провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

**Пальчиковая гимнастика** проводится в любой удобный отрезок времени. В процессе тренировки мелкой моторики стимулируется речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстрота реакции. Пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Ежедневно, в процессе ОД детей и по мере необходимости, я провожу **физкультминутки**, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

Кроме того, применяю **динамические паузы, в сочетании с речевым материалом**. Во время ОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида деятельности. Динамические паузы снимают статическое напряжение, развивают общую и речевую моторику, повышают

работоспособность, координацию речи и движений, развивают экспрессивную речь.

**Релаксация** проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части образовательной деятельности, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы, которую включаю на заключительном этапе в развивающую деятельность, для развития умения управлять своим телом, контролировать свои эмоции, чувства, ощущения.

**Игровой массаж.** Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек.

**Подвижные игры и игровые упражнения** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Провожу ежедневно, игры подбираю в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

**Умывание** – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Провожу его после сна.

Комплексное использование здоровьесберегающих технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. Результатом использования здоровьесберегающих технологий стало: снижение показателей простудных заболеваний воспитанников, дети становятся более увереннее в себе, спокойнее.