

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №29 «ЁЛОЧКА»**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ**

**Составитель:
Мацкевич Ирина Петровна,
воспитатель МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29 «Ёлочка»**

Нижневартовск, 2016 год

Статья посвящена актуальной проблеме использования здоровьесберегающих технологий с детьми 6-7 лет в режимных моментах.

Ключевые слова: здоровьесберегающая педагогика, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии в режимных моментах ДОУ.

Актуальность. Трудно поспорить с тем, что здоровье детей - один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни родителей, педагогов, общества в целом.

Воспитание крепкого, физически подготовленного подрастающего поколения является одной из важнейших задач в системе современного воспитания и образования. Сегодня основной заботой всех взрослых должно стать проявление максимальной человечности, защита детей, обеспечение их конституционного права на здоровье и полноценную жизнь. Физически здоровый ребенок - это здоровая психика, здоровая духовность и достаточный объем приобретенных знаний.

Здоровье ребенка, его социально - психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка 6 - 7 лет такой средой является детский сад, поскольку здесь ребенок проводит 70% времени [1].

Цель статьи. Изучение особенностей использования здоровьесберегающих технологий с детьми 6-7 лет в режимных моментах.

Анализ публикаций. Проблема использования здоровьесберегающих технологий нашла отражение в исследованиях: В.М. Бехтерева, С.П. Боткина, Л.Р. Лурье, Л.А. Абрамян, И.В. Дубровиной, А.Н. Леонтьева, Т.А. Репиной, П.П. Блонского, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Б.М. Теплова и др.

Изложение основного материала. Проблема здоровьесбережения и формирования здорового образа жизни относится к числу «вечных» в истории человечества.

Крепкое здоровье является залогом развития человека как полноценного члена общества. «В здоровом теле - здоровый дух», - утверждали в античные времена; «Нет счастья без здоровья», - гласит народная мудрость.

Здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических изъянов.

«Иметь хорошее здоровье - это иметь чувство наивысшего блаженства, которое позволяет человеку говорить с удовольствием: «Я чувствую себя чудесно! Я живу чудесно!» - писал творец одной из популярных сегодня систем оздоровления Бречч. Известно, что основная цель жизни - счастье. Но к нему ведет одна дорога - крепкое здоровье»[3].

Василий Александрович Сухомлинский писал в своей известной книге «Сердце отдаю детям»: «Я не боюсь еще и еще раз говорить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»[4]. По мнению великого педагога, образовательное учреждение и педагог в частности должны активно участвовать в сохранении здоровья воспитанников. Осуществление отмеченной цели возможно при условии использования здоровьесберегающей педагогики, создания здоровьесберегающей среды, наиболее значимыми компонентами, которой являются:

- создание комфортных условий обучения и воспитания (режимные моменты);

- использование оздоровительных методик, регулирующих двигательную активность, и приемов реабилитации умственной и физической работоспособности воспитанников.

Анализ классификаций существующих здоровьесберегающих технологий дает возможность выделить такие их типы:

1. Здоровьесберегающие технологии, создающие безопасные условия для пребывания и решающие задачи рациональной организации воспитательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей и гигиенических норм).

2. Технологии обучения здоровью – формирование гигиенических навыков, профилактика травматизма и др.

3. Воспитание культуры здоровья - воспитание личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию представлений о здоровье как ценности, усилению мотивации на ведение здорового образа жизни, повышению ответственности за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии, направленные на решение задач укрепления физического здоровья, повышения потенциала (ресурсов) здоровья:

- физическая подготовка,
- физиотерапия,
- ароматерапия,
- закаливание,
- гимнастика,
- массаж,
- фитотерапия,
- музыкальная терапия и др. [2].

Рассмотрим некоторые виды здоровьесберегающих технологий, используемых в режимных моментах с детьми 6-7 лет.

1. Важным компонентом укрепления здоровья детского организма является утренняя гимнастика.

Выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует развитию волевых усилий, вырабатывает у детей полезную

привычку начинать день с гимнастики. Зарядка постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, усиливает кровообращение, укрепляет дыхание. Сопровождающая движения музыка создает бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему детей. Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в течение 10–12 минут в помещении или на воздухе (в зависимости от погоды).

2. С целью предупреждения утомления на занятиях в детском саду проводятся физкультминутки. Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, создают положительный эмоциональный настрой, способствуют развитию внимания и памяти.

Физкультминутки проводят воспитатели во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность их составляет 3-5 минут.

3. С целью сохранения и стабилизации зрения дошкольников во время учебных занятий следует выполнять зрительную гимнастику. Ее использование улучшает остроту зрения, снимает зрительное напряжение при письме и чтении, способствует психологической разгрузке, но одновременно и усталости. Две-три минуты таких упражнений вырабатывают у детей привычку постоянно заботиться о зрении, уделять внимание сохранению своего здоровья, формируют осознание необходимости ежедневной гимнастики. Упражнения, сочетающие движения глазами, головой и туловищем - выполняют стоя. Результатом таких упражнений является развитие чувства общей и зрительной координации и их синхронизация, ориентация в пространстве, улучшение реакции на экстремальные ситуации (дорожно-транспортные и т.д.). Все эти упражнения занимают 2-3 минуты занятия.

4. Каждый день с детьми проводится гимнастика после дневного сна, которая направлена на улучшение настроения детей, поднятие мышечного тонуса, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут.

5. Развитие речи и интеллекта находится в прямой связи с развитием рук. К тому же хорошо координированной работы мелких мышц рук требует развитие письма. Можно помочь ребенку овладеть ею, используя пальчиковую гимнастику.

Важным условием в здоровьесберегающей работе в ДОУ также является сотрудничество с родителями воспитанников. На родительских собраниях следует рассматривать проблемы формирования у детей здоровьесберегающих навыков, а также проводить беседы и лекции с родителями. Например, на такие темы: «Условия успешного физического воспитания ребенка в семье», «Гигиеническое воспитание детей - основа здорового образа жизни и морали в семье», «Проблема свободного времени и организации отдыха детей». Проводить воспитательные мероприятия, на которых дети вместе с родителями соревнуются в спортивных конкурсах, играх, эстафетах.

Заключение. Таким образом, формирование, сохранение и укрепление здоровья детей - одна из актуальных проблем нашего общества. Развитие государства, его развитие в целом зависит от здоровья населения, от увеличения здоровых, сильных телом и духом людей.

Литература

1. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства //Дошкольное воспитание.-2004.- №1.- С.114-117.

2. Журавин М.Л. Реализация системного подхода в решении проблемы сохранения и поддержания здоровья детей / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков - М: Академия, 2009. - 340 с.

3. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.- № 2.- С.171-187.

4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям, Минск: Народная асвета, 1982.-407с.

