

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ПРИЕМОВ И ФОРМ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ СТАРШЕЙ ГРУППЫ**

Спицына Ольга Валерьевна, воспитатель

МБДОУ «Детский сад №27»

Здоровьесберегающие технологии в детском саду - это система мер, которая включает в себя взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников [1].

В своей работе активно используем формы, которые приучают детей к здоровому образу жизни, посредством которых воспитанники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета.

Здоровьесберегающие образовательные технологии самые значимые среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, а прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников [2].

Цель использования приемов и форм здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, подготовка к здоровому образу жизни ребенка.

В своей работе с детьми используем различные формы реализации здоровьесберегающих технологий. А именно:

1. Утренняя гимнастика - это комплекс физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса детей 5-6 лет. В старшей группе дети уже знают комплекс упражнений, поэтому разрешаем каждому побыть в качестве тренера и показать упражнение для всех, которое мы с ребятами повторяем.

2. Бодрая гимнастика - это комплекс физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса сразу после сна, способствует более продуктивному пробуждению, улучшению настроения, восстановлению сил и повышение работоспособности дошкольников.

3. При организации закаливания реализуем основные гигиенические принципы - постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия осуществляем с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений (проветривание);
- оптимальный температурный режим;

- правильно организованная прогулка;
- физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

4. Физминутки (динамические паузы) - упражнения, способствующие снятию напряжения и улучшению внимания, комплекс двигательных упражнений длительностью 1 - 3 минуты. Часто проводим под весёлую ритмичную музыку, которая повышает интерес у детей. Для мышечного расслабления и снятия психического напряжения используем релаксационные физминутки с музыкальным и речевым сопровождением. Благодаря их использованию дети учатся контролировать свои чувства и эмоции.

5. Пальчиковая гимнастика - упражнения-игры для кистей и пальцев рук. Комплексы таких упражнений проводим в течение дня в свободное время и во время прогулок несколько раз в день, чтобы обогатить игровой опыт детей, а также такие игры способствуют развитию речи воспитанников. Давно доказано, что выполнение упражнений пальчиками повышает продуктивность работы головного мозга и, следовательно, работоспособность всего организма. В старшей группе воспитанники уже знают больше 20 игр с пальчиками.

6. Большое значение в своей деятельности отводим прогулкам с детьми, потому что без свежего воздуха нельзя представить себе здорового ребенка. Если позволяют погодные условия, мы проводим занятия с детьми на свежем воздухе. На родительских собраниях в беседах с родителями неоднократно делаем акцент на том, что с ребенком обязательно нужно гулять каждый день, во время прогулки организм не только получает кислород, но и происходит закаливание всего организма.

7. Дети ежедневно испытывают большую нагрузку на зрительный аппарат, ведь как показывает практика, дети очень много времени проводят в телефонах и других гаджетах. Поэтому в старшей группе мы поставили для себя задачу – научить детей самостоятельно делать простую гимнастику для глаз (офтальмотренаж) по устным инструкциям и с использованием видеозаписей, а также полностью самостоятельно, когда глазки устают.

8. Используем и беседы с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, с целью формирования навыков культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

9. Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Как показывает практика, дышать можно по-разному, но только когда мы правильно дышим, укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в

целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом, поэтому этому тоже нужно учить. У дошкольников такие упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

10. Цветотерапия - просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью). Использование данного приема способствует релаксации всего организма [3].

11. Сказкотерапия - коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй. Дети в этом возрасте любят фантазировать, их нужно только направлять, они легко вживаются в образ.

Все перечисленные формы и приемы используем через предметную, исследовательскую, игровую, творческую деятельности детей. Проводим различные виды исследований с детьми, посредством которых старшие дошкольники узнают о работе внутренних органов, о скелете, строении тела человека, механизмах действия витаминов и лекарств. А также вместе с детьми изготавливаем макеты, рисунки, стенгазеты, плакаты. К изготовлению книжек-малышек, плакатов, стенгазет по некоторым темам привлекаем родителей, чтобы они совместно с детьми выполнили задание и представили свою работу.

Чтобы оценить состояние ребенка ведем дневник здоровья воспитанника. Дети 5–6 лет уже способны оценить своё состояние: настроение, самочувствие, рабочий настрой. Для заполнения используем простые смайлики.

Также проводим литературно-музыкальные мероприятия: дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх. Ставим сценки о здоровье и врачах, изготавливаем интересные поделки.

По возможности организуем совместную деятельность с родителями, которая всегда способствует гармонизации психического состояния детей. Например, утренняя зарядка, спортивные мероприятия, совместные беседы.

Таким образом, все используемые нами приемы и формы работы с воспитанниками старшей группы направлены на формирование валеологической культуры (культуры здоровья) дошкольников. Мы стараемся уже с младшего возраста формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью и своей жизни, накапливать знания о здоровье и развивать умение оберегать его.

### **Список литературы:**

1. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре - 2018. - №8. - С. 6-20.
2. Каткова, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в детском саду / Н.К. Каткова // Медработник ДОУ - 2017. - №1. - С.12.
3. Прохорова, Г.Е. Технологии сохранения психологического здоровья участников образовательного процесса / Г.Е. Прохорова // Воспитатель ДОУ - 2019. - №6. - С.15.