

## **Приёмы и формы здоровьесберегающих технологий, используемые в образовательном учреждении**

Кудрявцева Ольга Николаевна, воспитатель  
МБДОУ «Детский сад №27»

ФГОС ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Специалисты ДОУ занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни. Збота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. Именно воспитатель может сделать для воспитанника в плане сохранения здоровья больше, чем врач. Использование здоровьесберегающих образовательных технологий, позволяет работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью воспитанников и себе в том числе, и на своих занятиях, и в общей программе работы дошкольного образовательного учреждения. Педагог планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Образовательная среда в ДОУ положительно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось, и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии. Использование здоровьесберегающих приёмов и форм, это комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей.

В образовательной организации используются различные виды здоровьесберегающей работы:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

Медико-профилактические формы работы обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала образовательной организации в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- технологии профилактики заболеваний,
- углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
- реабилитация соматического состояния здоровья,
- противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
- витаминпрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты).

Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- физкультурные занятия;
- самостоятельная деятельность детей;
- подвижные игры;
- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
- двигательно-оздоровительные физкультминутки;
- физкультурные досуги;
- закаливающие процедуры (сон без маек, ходьба по дорожкам здоровья, босохождение, воздушные и солнечные ванны).

В ДОУ используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дети узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета:

- проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения,
- занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья.

Воспитатели ДОУ активно используют здоровьесберегающие технологии в своей работе, для этого изучают методическую литературу о способах здоровьесозидания дошкольников, знакомятся с практическим опытом коллег, посещая открытые мероприятия, читая педагогическую периодику и разработки на интернет-порталах. Освоенные в теории здоровьесберегающие технологии внедряются в практику при обязательном взаимодействии с администрацией и медперсоналом ДОУ и родителями. Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности: предметную, исследовательскую, игровую, творческую.

Формы образовательной деятельности: разнообразные виды гимнастики в игровой форме, зарядка, пальчиковые игры, физ. минутки, закаливание на гимнастике пробуждения, познавательные беседы: «Зачем нужны доктора?», «Личная гигиена», «Движение и здоровье»; занятия в игровой форме способствует профилактике плоскостопия (корректирующие дорожки), развитию артикуляционного аппарата, логоритмике (координации движений и речи).

Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологиями здоровьесохранения. В игре дошкольники узнают новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивают разнообразные навыки и умения. Выстраивать

образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников. НОД по здоровьесбережению обогащают игровой опыт ребят.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка — это основа формирования личности. Воспитать здорового ребёнка — это самое главное для педагогов дошкольной организации.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «здоровый ребенок — успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Забота о здоровье — одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье — ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем. Забота о здоровье наших детей — это полноценный трудовой потенциал нашей страны. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо развивались, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье — это бесценный дар.

#### **Список литературы**

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. — М.: ВАКО, 2007.
- Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
- Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. — 2007.
- Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”