

***Воронина Любовь Борисовна,***

*воспитатель,*

*МБДОУ «Детский сад №441 «Кузнечик»,*

*г. Нижний Новгород, Россия*

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМНЫХ МОМЕНТАХ В ДОУ**

В статье рассматривается тема здоровьесбережения ребенка в ДОУ, интеграция здоровьесберегающих технологий в режиме дня через включение их образовательную деятельность.

**Ключевые слова:** область «Физическая культура», интеграция, здоровьесберегающие технологии, здоровье, здоровый образ жизни.

***Lyubov B. Voronina,***

*educator,*

*MBPEI «Kindergarten №441 «Kuznechik»,*

*Nizhniy Novgorod, Russia*

## **APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN DAILY MODE OF MPEI**

The article considers the issue topic of health-saving for children of MPEI, integration of health-saving technologies in daily mode through their inclusion in educational activities.

**Ключевые слова:** education “Physical culture”, integration, health-saving technologies, health, healthy lifestyle.

Здоровье – самый важный показатель жизни человека, именно от него зависит всё качество жизни. Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства. В последнее время здоровье населения России, особенно детей, ухудшается, и это стало общегосударственной проблемой.

Концепция федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и предполагает создание в дошкольных

образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Целью деятельности дошкольного учреждения согласно ФГОС ДО является всестороннее развитие ребёнка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей, сохранение и укрепление здоровья. Образовательная область «Физическое развитие» в ФГОС ДО выделена отдельно, содержание её указывает на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решать данные задачи необходимо не только в образовательной области «Физическое развитие», но и интегрировано, при решении задач других образовательных областей. В связи с этим актуальной становится тема «Интеграция здоровьесберегающих технологий в ДОУ».

Использование здоровьесберегающих технологий способствует развитию здорового, инициативного, самостоятельного, творческого потенциала воспитанников. Считаем данные технологии наиболее эффективными, так как они в большей степени отвечают потребностям детей дошкольного возраста.

В результате использования здоровьесберегающих технологий у детей формируется разумное отношение к своему организму, здоровый образ жизни, умение определять, что полезно и что вредно для его здоровья.

В МБДОУ «Детский сад №441 «Кузнечик» разработана система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья наших воспитанников.

В группе создана развивающая среда: приобретены книги и раскраски о здоровье и спорте, нетрадиционные дидактические игры и пособия для проведения дыхательных, зрительных гимнастик, развития крупной и мелкой моторики; пополнен атрибутами и спортивным инвентарём физкультурный уголок; сделаны дорожки для профилактики плоскостопия.

В целях формирования представлений и знаний о здоровом образе жизни с детьми были проведены беседы и НОД на темы «Свежий воздух – залог здоровья», «Если хочешь быть здоров, закаляйся!», «Полезная еда – путь к здоровью», «Чистота – залог здоровья!», «Мы порядком дорожим, соблюдаем свой режим», «С физкультурой дружим, соблюдаем свой режим».

С дошкольниками рассматривали плакаты и иллюстрации «Режим дня», «Моё тело», «Полезные и вредные продукты питания», проводили опыты в «Лаборатории», где вместе с детьми узнавали всё о микробах и вирусах грязных рук.

Проводилась работа и с родителями с целью повышения заинтересованности в ведении здорового образа жизни, своего и ребёнка:

1) родители совместно с детьми создали книгу рецептов «Вкусная и полезная еда – путь к здоровью»;

2) совместно с родителями был проведен спортивное досуговое мероприятие «Мама, папа, я – здоровая семья!»

3) проведено анкетирование родителей «О здоровье всерьёз»;

4) изготовлены «Чесночницы» – защитные средства от микробов;

5) родители были приглашены на «День здоровья», где они могли посмотреть, какие здоровьесберегающие мероприятия проводятся в ДОО.

Традиционно День здоровья включает в себя методы и приёмы по формированию представлений о здоровом образе жизни, а также игры и упражнения по профилактике заболеваний: игры на развитие крупной и развитие мелкой моторики, малоподвижные игры, упражнения на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, тематическую организованную деятельность, пальчиковые, зрительные гимнастики, спортивные развлечения, дыхательные упражнения, самомассаж, релаксация.

Интеграция здоровьесберегающих технологий проводится не только в День здоровья, но и в остальные дни. Игру и упражнения на укрепление здоровья включаются во все режимные моменты.

В утренние часы проводятся:

- 1) малоподвижная игра (двигательная активность);
- 2) игра или игровое упражнение (на формирование правильной осанки);
- 3) утренняя гимнастика.

В организованную образовательную деятельность включаем физкультминутки. На ООД по изобразительной деятельности – пальчиковую гимнастику, на занятиях по развитию речи и познавательных – зрительная гимнастика. Между ООД – подвижные игры малой или средней активности.

На прогулке проводятся подвижные игры разной активности в зависимости от состояния детей: если дети возбуждены, можно провести игры малой или средней активности, если спокойны – сильной активности. Также предлагаем детям поиграть в спортивные игры – футбол, хоккей, бадминтон и т.д., проводим игровые упражнения, эстафеты. В конце прогулки всегда проводится малоподвижная игра.

Перед дневным сном проводим упражнения релаксационного характера, что способствует быстрому засыпанию детей.

После дневного сна интегрируем комплекс закаливающих и здоровьеукрепляющих мероприятий в вечерний отрезок времени:

- 1) гимнастика пробуждения;
- 2) ходьба по дорожке «Здоровья» для профилактики плоскостопия;
- 3) массаж спины друг другу и самомассаж груди, рук маленьким массажным мячиком;
- 4) дыхательные упражнения.

В вечернее время в группе проводятся игры или игровые упражнения на формирование правильной осанки. Также в этот отрезок времени проводится индивидуальная работа по развитию крупной и мелкой моторики.

На вечерней прогулке также, как и днём, проводятся подвижные игры, игровые упражнения, индивидуальная работа по закреплению умений и навыков в развитии движений.

Перед уходом домой воспитатели напоминают детям, как важно и дома продолжать здоровьеукрепляющие мероприятия: соблюдать режим, есть

полезную пищу, не смотреть долго телевизор, не играть много на компьютере и т.д.

Ежедневно используя в работе с детьми здоровьесберегающие технологии, воспитатели отмечают заинтересованность детей. Ребята с удовольствием выполняют предложенные упражнения, движения, с удовольствием играют в игры, посещают различные спортивные секции. Снизилась заболеваемость, дети стали чаще посещать детский сад (увеличилось количество детодней).

Автор статьи полагает, что выбран правильный путь и надеется, что воспитанники, завершая дошкольный период, пойдут в школу окрепшими, со сформированными представлениями о здоровом образе жизни, и продолжат в дальнейшем укреплять своё здоровье.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Веракса Т.С. От рождения до школы: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. – 336 с.*
- 2. Широкова Г.А. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: учебное пособие / Г.А. Широкова. – Ростов-на Дону: Изд-во «Феникс», 2009. – 222 с.*