

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Күнчээнэ» с.Сыдыбыл

Доклад на тему:

**«Здоровьесберегающие технологии**

**в образовательном процессе дошкольного учреждения»**

Воспитатель

Петрова Анна Иосифовна

## Оглавление

Введение.....	3
1. Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи.....	4
2. Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.....	5
Заключение	
Список литературы	

## Введение

«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире».

Джон Локк

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей - дошкольников.

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей.

Само понятие «здоровье» представляет собой интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности. Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей.

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата. У

20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОО строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

Цель: познакомить с методами создания педагогических условий, способствующих внедрению здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе ДОУ.

Задачи:

Обратить внимание работников дошкольного учреждения на здоровьесберегающие компоненты организации учебно – воспитательного процесса.

Познакомить с различными видами здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ, объяснить их необходимость для полноценного развития дошкольников.

Рассмотреть здоровьесберегающие технологии по группам и видам, обосновать их положительное влияние на формирование гармонично – развитой личности

Направление здоровьесберегающих технологий:

Стимулирование и сохранение здоровья детей дошкольного возраста.

Обучение правильному и здоровому образу жизни дошкольников

Коррекция состояния здоровья.

### **1.Здоровьесберегающие технологии: понятие, цель и задачи**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДООУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

## **2. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

### **1. Медико-профилактические технологии**

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН

### **2. Физкультурно-оздоровительные технологии**

- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья
- Спортивные развлечения, праздники

**3. Социально-психологические технологии** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника.

- Тренинги
- Релаксация
- Музыкаотерапия
- Психогимнастика
- Сказкотерапия
- Рисорграфия

**4. Образовательные технологии** - это, прежде всего, технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о гигиенической и двигательной культуре, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нём, навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

- формирование у ребёнка осознанного отношения к здоровью и жизни,
- накопление знаний о здоровье,
- развитие умений оберегать его.

**5. Валеологическое просвещение родителей.** Информационно-просветительская деятельность выражается в

- формировании у родителей здорового образа жизни как ценности,
- в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в ДОУ,
- информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка,
- привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

#### **Пальчиковая гимнастика**

Для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. Дети 4-5 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Из пальчиков можно предложить сложить очки, сделать зайчика, собачку или маску. Это достаточно простые здоровьесберегающие педагогические технологии, но их пользу сложно переоценить. Регулярное их использование в саду и дома поможет ребёнку развить мелкую моторику и, соответственно, стимулировать речь.

Прежде всего, отметим очевидную полезность таких занятий, которая состоит в следующем:

- \*помимо тренировки пальцев, гимнастика способствует развитию памяти, мышления и внимательности, синхронизации работы полушарий мозга;
- \*осуществляется подготовка руки дошкольника к письму;
- \* и, конечно, главное- совершенствование речевых навыков, что очень актуально для детей возрастом 4-5 лет.

Грамотные педагоги проводят пальчиковую гимнастику в детском саду в соответствии с некоторыми правилами. Так, все упражнения необходимо делать, начиная с простейших, и лишь постепенно усложнять задания.

#### **Гимнастика для глаз**

Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребёнка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения

для глаз, которые можно делать с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в детском саду должны использоваться постоянно.

### **Дыхательная гимнастика**

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно здоровым малышам. Гимнастика для дыхания особо эффективна при заболеваниях, она способна отлично дополнить медикаментозное, физиотерапевтическое и даже гомеопатическое лечение. Для этих целей хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и говорить «чух-чух». Также хорошо делать наклоны – вначале вдох, потом туловище сгибается в сторону и выдох. Популярно в ДОУ и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Нередко в такие занятия добавляются элементы кинезиологических упражнений – кроме пальчиковой, используется дыхательная и артикуляционная гимнастика, телесные движения, развивающие крупную моторику, а так же расслабление и релаксация. Они направлены на активизацию так называемого межполушарного воздействия, что, в свою очередь, улучшает восприятие, повышает стрессоустойчивость и оказывает общее благоутворное влияние на состояние здоровья ребенка.

Дети, которые регулярно занимаются по специальному комплексу, быстрее научатся чтению, счету и письму. У них будет большой словарный запас, а

непроизвольное запоминание различных стихотворных строк принесет пользу развития памяти, что безусловно, едва не самое главное в школьной науке.

### **Динамические паузы во время занятий**

Особое внимание должно уделяться отдыху детей во время образовательного процесса. По мере утомляемости малышей необходимо делать специальные паузы. Они должны длиться около 2-5 минут. Но даже такого небольшого отдыха вполне достаточно, чтобы здоровьесберегающие технологии в младшей группе начали работать. В старших группах дети уже более выносливы, они могут выдержать около 15 минут непрерывных занятий, но и им необходим отдых. Динамические паузы проводятся по мере необходимости. Воспитатель, который следит за детьми, может самостоятельно решать, когда его подопечным необходим перерыв. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. Они проводятся по инициативе и под контролем воспитателей. Выполняют их обычно под стихотворный материал с определенной сюжетной линией. Это помогает детям уловить связь между действием и выполняемым ими движением. При подборе стихов обязательно учитывается возраст малышей, их двигательные и речевые возможности. Паузы очень важны для развития детей. Совместные упражнения со взрослыми помогают избавиться от зажатости, неуверенности, снять напряжение после ознакомления с новым материалом, развить внимание и память.

### **Гимнастика пробуждения**

Еще одним элементом, относящимся к комплексу мер, направленных на сохранение и стимулирование здоровья, являются упражнения, которые выполняются после дневного сна. Они могут различаться в зависимости от условий ДОУ. Часто делают упражнения на кроватках, самомассаж, проводят обширные умывания, прогулки по ребристым дощечкам, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды. Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья и активности малышей, также включают в себя ходьбу по кругу на носках, пятках, медленный бег. После таких упражнений эффективным считается закаливание. Это может быть топанье в тазике с водой, хождение

босиком, обливание ног или обтирание тела влажной салфеткой или полотенцем. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму малыша в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

### **Музыкотерапия**

Важно в работу каждого ДОУ включать не только физкультурно-оздоровительные технологии, но и методы, направленные на повышение эмоционального настроения. Для этих целей может использоваться музыка. Такую коррекционную терапию можно совмещать с занятиями физкультурой, а можно проводить отдельно до 4 раз в месяц в каждой группе. Музыкальное воздействие позволяет снять напряжение, улучшить настроение детей, дать им заряд бодрости. Другими словами, музыка может стать одним из условий формирования здорового образа жизни, а оздоровительные занятия с использованием музыки дадут потрясающий эффект.

Восприятие музыки не требует предварительной подготовки и доступно детям самого раннего возраста.

### **Сказкотерапия**

Положительно влияет и сказкотерапия. Правда, ее желательно проводить в старших группах, несколько раз в месяц по 30 минут. Сказки используются в терапевтических, психологических и развивающих целях. Их может рассказывать взрослый либо группа детей по очереди. В сказкотерапии используются разнообразные жанры: притчи, басни, легенды, былины, саги, мифы, сказки. Каждому подбирается свой, соответствующий его интересам, жанр. Положительное влияние таких методов очевидно, поэтому многие рекомендуют активно использовать коррекционные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.

### **Изотерапия**

Занятия также могут включать в себя изотерапию. Рисование пальчиками или ладошками способно отвлечь ребенка, вызвать у него радость, снять напряжение, преодолеть страх и неуверенность. Арт. технологии, используемые в детских садах, благотворно влияют на малышей. Они основаны на восприятии различных цветов и их влиянии на состояние психики детей.

Именно в рисунке отражается не только уровень развития графических навыков и овладение техникой рисования, но и характеристики интеллектуального развития, особенности личности и характера, а также особенности межличностных отношений. На мой взгляд, ценность изотерапии заключается в том, что техники и приемы могут использоваться в индивидуальной, подгрупповой и групповой работе с дошкольниками почти всех возрастных групп.

### **Подвижные игры**

Подвижные и спортивные игры развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. В комплекс мероприятий, которые в официальных документах называются «здоровьесберегающие технологии в детском саду», в обязательном порядке должны быть включены подвижные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды подвижных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Кроме подвижных игр, в детском саду широко используются разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, упражнения на полосе препятствий.

### **Релаксация**

Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Ответственными за эту часть здоровьесберегающих технологий являются воспитатели, психологи и инструктора по физической культуре.

Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых

мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Это очень важные здоровьесберегающие технологии по ФГОС (Федеральному государственному образовательному стандарту).

Расслабление необходимо и при чрезмерной активности малышей, и при их явной вялости, которую можно даже назвать апатией. Ряд упражнений на релаксацию способен снять напряжение, улучшить самочувствие, повысить внимание и помочь лучше концентрироваться.

### **Занятия по физкультуре**

Особое внимание отводится занятиям физической культурой. В каждом ДОУ они должны быть хотя бы 2-3 раза в неделю и проводиться не в группе, а в специальном спортивном или музыкальном зале. Физкультурно-оздоровительные технологии состоят из установленной программы, по которой должны заниматься дети со специальным инструктором под контролем воспитателей.

Здоровьесберегающие технологии физической культуры являются более востребованными у старших ребят. Для самых маленьких вполне достаточно 10 минут физкультуры. Для детей младшего возраста занятие должно длиться до 20 минут, среднего – до 25, старшего – на протяжении 25-30 минут. Перед физкультурой помещение проветривается, лишь после этого в него можно заводить детей.

Главной задачей этих занятий является формирование необходимых двигательных навыков и умений у малышей, развитие физических качеств. Также важно создать условия для реализации детьми своей потребности в двигательной активности. Все это является основой для их физического и психического благополучия.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию 3 раза в неделю, где 1 проводится на свежем воздухе, а также нами, педагогами – в виде физкультминуток, ритмопластики, динамических пауз, подвижных и спортивных игр, релаксации, технологий эстетической направленности, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, гимнастики после сна, корригирующей гимнастики и т.п. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации. В этом нам помогает педагог – психолог, проводя различные семинары – тренинги, практикумы, консультации. Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах . В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания в нетрадиционной форме, консультации, совместные конкурсы, спортивные праздники, Дни здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример педагогов (участие в районных олимпиадах, спартакиадах).

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед 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, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. Во всех группах имеются дорожки для

профилактики плоскостопия, уголки здоровья, необходимый материал для педагогов и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста. Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, умывание и обливание рук до локтя прохладной водой босохождение, точечный массаж, самомассаж, С- витаминизация, физические упражнения после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе и т.п.). В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. На игровых участках и спортивной площадке имеется необходимое оборудование, так как одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции. Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

### **Коммуникативные и проблемно-игровые занятия**

Коммуникативные игры позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Кроме того, такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние. Это развивает их образное мышление, стимулирует невербальное воображение.

Многие дети любят играть в приведений. Взрослый показывает им, как необходимо пугать (поднимает руки и растопыривает пальцы) и произносит звук «у-у-у». При этом озвучиваются правила, дети должны так делать по хлопку: если он будет тихим, то и «у» говорить надо тихо, если громким, то можно и слегка покричать.

Сплотить коллектив может простая игра «солнышко». Взрослый протягивает свою руку, а детки должны опустить на нее свою ладошку, произнося «здравствуйте». Этот ритуал можно использовать для того, чтобы настроить детей на игру и собрать их в круг.

Игры, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности, могут проводиться в любое свободное время. Такие занятия могут даже организовываться незаметно для самих детей. Воспитатель просто включается в игру, вводя в нее необходимые ему элементы.

**Вывод:** применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

## Заключение

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДООУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи: формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе; использование в образовательной деятельности ДООУ духовно-нравственного и культурного потенциала ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры; конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала; обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать: непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика,) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков; реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги); специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии). Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

## Список литературы

- Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.