**УДК 373.2**

**ПРИМЕНЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**В.С. Самойлова[[1]](#footnote-0)**

Пензенский государственный университет,

Педагогический институт имени В. Г. Белинского,

г. Пенза, Россия

В данной статье рассматривается вопрос здоровьесберегающих технологий в дошкольной образовательной организации. Необходимость использования здоровьесберегающих технологий определяется актуальностью проблемы сохранения и укрепления физического здоровья детей в условиях реализации ФГОС.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, детский сад, ребенок дошкольного возраста.

Решение задач укрепления здоровья ребенка невозможно без создания современной здоровьесберегающей среды. Формирование здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения. Поэтому очень важно активизировать деятельность детей по личному здоровьесбережению. А также осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к воспитания здорового образа жизни не только в условиях детского сада, но и в семье.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации создана с учетом потребностей и интересов детей. Она призвана пробуждать их двигательную активность [1].

В ДОО оздоровительное пространство включает в себя определенное оборудование, которое осуществляет физкультурно-оздоровительную работу с детьми. Например: спортивные атрибуты для подвижных игр, физкультурные уголки, выносной материал для занятий физической культурой на участке, мягкое игровое спортивное оборудование: развивающие модули, маты, арки и т.д.

Большое внимание должно уделяться организации здоровьесберегающего режима обучения и для этого в детских садах создаются условия соответствующие нормам СанПиНа.

Одним из важных компонентов укрепления и оздоровления детского организма является гимнастика. Утренняя гимнастика помогает развитию правильной осанки, укрепляет дыхание [2]. В группах и после дневного сна проводится гимнастика. Она также способствует профилактики нарушения осанки, поднимает мышечный тонус и улучшает настроение детей.

В группе с целью предупреждения утомления детей во время занятий необходимо проводить физкультминутки. Они повышают общий тонус, развивают память и внимание, снимают психоэмоциональное напряжение.

В детском саду ежедневно должны проводить артикуляционные и дыхательные гимнастики. Благодаря артикуляционной гимнастики улучшается кровоснабжение артикуляционных органов и их нервной проводимости; укрепляется мышечная система языка, губ; улучшается подвижность артикуляционных органов. С помощью проведения артикуляционной гимнастики ребенка подготавливают к правильному произношению звуков.

Дыхательная гимнастика способствует усилению газообмена в легких. Такая гимнастика положительно влияет на функционирования сердца, ЦНС.[3]. А также с помощью гимнастики у ребенка укрепляется иммунитет. Таким образом, от правильного дыхания во многом зависит здоровье человека.

В укреплении здоровья детей используют прогулки. Они могут из себя представлять закаливающую процедуру. Благодаря прогулки ребенок может реализовать свои потребности в движении.

В ДОО педагог на прогулках и в группе проводит с детьми подвижную игру, которая способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений. Разнообразные игровые действия развивают у детей такие качества как быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений. Подвижная игра благоприятно влияет на эмоциональное состояние детей.

Одно из главных значений в воспитании здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста играют физкультурные занятия.

ДОО необходимо тесное сотрудничество с социумом, благодаря с которым реализуются и проводятся различные мероприятия, акции посвященные здоровьесбережению. Такие мероприятия будут положительно влиять на дошкольника.

Таким образом, применение в ДОО здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса. Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Используемый комплекс здоровьесберегающих технологий дает возможность укрепить здоровье воспитанников, сформировать стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, сохранять стабильно высокую посещаемость детьми детского сада.

**Список использованных источников**

1. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Аркти, 2000.

2.Силаева Е.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОО / в сборнике: Роль науки и образования в модернизации современного общества / сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. 2019. С. 61-65.

3. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: монография. СПб.: Каро, 2006.

**APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN WORKING WITH PRESCHOOL CHILDREN**

**V.S. Samoylova**

Penza State University,

Pedagogical Institute named after V. G. Belinsky

Penza, Russia

This article discusses the issue of health-saving technologies in a preschool educational organization. The need to use health-saving technologies is determined by the urgency of the problem of preserving and strengthening the physical health of children in the context of the implementation of the Federal State Educational Standard.

**Key words:** health-saving technologies, kindergarten, preschool child.

1. Научный руководитель – Сычёва М.В., к.пед.н., доцент [↑](#footnote-ref-0)