



УДК 373.2

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Бутова Нина Ивановна**

воспитатель

МБДОУ детский сад № 129, г. Иркутск

Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы.

В. А. Сухомлинский

**Аннотация.** В статье рассматривается как используются здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста, дается классификация здоровьесберегающих технологий.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, ребенок, развитие.

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых является обеспечение безопасности и сохранение психологического здоровья детей как основу для полноценного психического развития ребенка на всех этапах дошкольного детства.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Ребенок в детском саду проводит большую часть времени и, находясь в тесном контакте со сверстниками и взрослыми, он испытывает психические нагрузки. Многим детям свойственно повышенная эмоциональность, тревожность, неуверенность в себе. Психоэмоциональное напряжение лишает ребенка естественного для его возраста состояния радости и приводит к неврозам, к нарушению в познавательной сферы, (неустойчивость внимания, расстройство памяти, несформированность мышления, восприятия, воображения), социально-коммуникативной, эмоционально-волевой, а также нарушений в межличностных отношениях со сверстниками и детско-родительских отношений. Поэтому в своей работе необходимо использовать здоровьесберегающие технологии для разрешения личностных проблем, преодоление повышенной эмоциональной нестабильности, развитие навыков эффективного общения и саморегуляции поведения.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Что такое здоровьесберегающие технологии? 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.

Классификация здоровьесберегающих технологии:

1. Технология сохранения и стимулирования здоровья

- пальчиковая гимнастика (тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции)
- дыхательная гимнастика (активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом)
- артикуляционная гимнастика
- гимнастика для глаз (способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения)
- релаксация (самый лучший способ снять напряжение, утомление, отвлечься от раздражителя - это расслабиться)
- динамические паузы (проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей)
- физминутки

2. Технология обучения здорового образа жизни;

- игротерапия (основана на естественном средстве самовыражения детей – игре)
- коммуникативные игры (развивают стороны общения: легкости вступления в контакт, инициативности, готовности к общению, эмпатию, сочувствие к партнеру, уверенность в себе, ощущением собственного эмоционального благополучия, своей значимости в детском коллективе, сформированной положительной самооценки)
- применение сухого бассейна (способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения)

3. Коррекционные технологии.

- психогимнастика (комплекс специальных заданий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики детей (познавательной и эмоционально-личностной сферы)
- сказкотерапия и фотосказкатерапия (метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, совершенствования взаимодействия с окружающим миром)
- АРТ-терапия (метод коррекции и развития посредством художественного творчества)
- песочная терапия (в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении ребенка,



благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходит от реагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития)

- музыкотерапия (техника, применяемая в работе, использующая музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, проблемах в общении, страхах)

Основная цель работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом. Необходимо активно внедрять здоровьесберегающие технологии, направленные на решение задач современного дошкольного образования – задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Система работы по здоровьесбережению воспитанников необходимо организовывать с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Данные технологии способствуют формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитанию бережного отношения к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

### **Список литературы:**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.



5. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
6. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
7. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.
8. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.
9. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)
10. [http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru). (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)