

## 2021-«Спорт. Здоровье. Долголетие!»

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС ДО

Морозова С.В.

Заведующий МАДОУ «Детский сад №398 комбинированного вида» Советского района г.Казани.

Гараева Р.Г.

Старший воспитатель МАДОУ «Детский сад №398 комбинированного вида» Советского района г.Казани.

Бареева Е.В.

Инструктор по физической культуре МАДОУ «Детский сад №398 комбинированного вида» Советского района г.Казани.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) физическое развитие рассматривается как одна из образовательных областей, направленных «на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия».

Здоровый ребенок – всегда активен, жизнерадостен, любознателен, вынослив, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития. Научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье основная задача дошкольного учреждения. [1,с.3]

Исследования Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук (НЦЗД РАМН) показали, что сегодня полностью здоровы лишь 3% выпускников детских садов. Если 10 лет назад 70 — 90% воспитанников поступали в детский сад с 1-й группой здоровья, то сейчас этот показатель сократился до 50%. Все больше детей не посещают дошкольные организации из-за заболеваний или планового лечения, что отрицательно сказывается на результатах образования. В связи с этим возникла необходимость в использовании здоровьесберегающих технологий.[2,с.1]

Одной из главных задач Основной Образовательной Программы, реализуемой в нашем детском саду, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ здорового образа жизни, а также физическое и личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальных особенностей. Задача охраны и укрепления здоровья, физического развития детей проходит красной чертой в работе всех специалистов нашего детского сада. Решая, эти задачи мы соблюдаем следующие условия: проведение лечебно-профилактических мероприятий; обеспечение психологической

безопасности личности ребенка; оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса; формирование представлений о себе, о своем организме, о своем здоровье.

Профилактические мероприятия проводятся согласно индивидуальным графикам. В перечень оздоровительных услуг, оказываемых детям в нашем детском саду, входят: гигиенические процедуры; образовательная деятельность по физической культуре (в зале и на воздухе); подвижные игры на (в зале и на воздухе); спортивные праздники и развлечения; дыхательная гимнастика и звуковая гимнастика; витаминизация пищи; кварцевание. Медицинские услуги включают: профилактические прививки; антропометрические измерения детей; контроль осанки; систематические осмотры детей по показателям здоровья.

Организованная в нашем детском саду лечебно-профилактическая работа способствует стабилизации и сохранению уровня позитивного здоровья дошкольника. Обеспечение психологической безопасности ребенка мы связываем с психофизическим здоровьем и эмоциональным благополучием ребенка, с организацией предметно-развивающей среды, в которой он живет и воспитывается, стилем общения, распорядком дня, что обеспечивает бережное отношение к нервной системе дошкольника. Так пребывание ребенка в детском саду определяет режим дня и расписание занятий, в которых отражено не только распределение умственной и физической нагрузок в течение дня, но и сезонность. На занятиях с умственной нагрузкой используются физкультурные минутки и динамические паузы, ритмические и танцевальные движения, подвижные игры, а на двигательных занятиях – словесные, хороводные, малоподвижные игры, упражнения на релаксацию. Для профилактики утомления отдельных детей используется уменьшение общей нагрузки. Обеспечение психологической безопасности личности дошкольника включает в себя и доброжелательный стиль общения взрослого с ребенком. Дети – партнеры взрослых в играх, на занятиях, в труде, поисковой деятельности. Все педагоги стремятся установить с детьми доверительные отношения, поддержать в группе спокойную жизнерадостную обстановку. Во взаимодействии с детьми применяется такой прием, как ориентация на успех, что повышает уверенность ребенка в своих силах и позволяет реализовать право на ошибку. Для обеспечения психологической безопасности ребенка и организации здоровьесберегающего пространства в нашем детском саду выполняются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Состояние здоровья воспитанников в нашем детском саду зависит не только от объема учебной нагрузки и ее содержания, но и от методов, режимов и технологий обучения. Режим обучения – с сентября по май. Методы обучения целиком и полностью зависят от возрастных особенностей детей: в группах младшего дошкольного возраста –

игровые; старшего дошкольного возраста – создание практических ситуаций. В течение дня педагогами используются разнообразные формы работы по сохранению и укреплению здоровья, для разных категорий детей. В режиме дня - логоритмика, танцевально-игровая гимнастика, игры-драматизации, коллективное чтение, обсуждение примеров здорового и нездорового образа жизни и т.д.; различные оздоровительные режимы (адаптационный, на время каникул и в летний период); комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, профилактика плоскостопия; гимнастика после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе); физкультурные занятия всех типов и видов в зале и на улице; оптимальный двигательный режим. Кроме традиционной двигательной деятельности детей, в воспитательно-образовательный процесс включаются технологии оздоровления и профилактики: минутки здоровья; двигательные паузы между занятиями; проведение дней здоровья; физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице. Проводится индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения, имеющими нарушения осанки и плоскостопие. В работе используются дополнительные программы и технологии: Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам», Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления дошкольного и младшего школьного возраста», Токаева Т.Е. «Будь здоров, дошкольник», Кудрявцев В.Т. «Тропинки». Основное условие сохранения и укрепления здоровья воспитанников в нашем детском саду – системная работа, включающая оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Говорить о реализации здоровьесберегающих технологий можно только тогда, когда забота о здоровье является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива.

#### Литература:

1. Токаева Т.Э. Программа физического развития детей 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016.-112с.
2. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М.: