

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОКУБАНСКИЙ РАЙОН

"ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК"

01/2025

2025

ГОД ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА





ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*Рудова Виктория Петровна,
воспитатель
МДОАУ №30 «Буратино»
п.Прикубанского*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют новые, все более высокие требования к человеку и его здоровью. Особую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения. По данным многочисленных исследований, лишь 10-15% детей дошкольного возраста можно считать условно здоровыми.

Старший дошкольный возраст (5-7 лет) является ключевым периодом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Именно в это время закладываются основы здорового образа жизни, вырабатываются правильные привычки, развиваются адаптационные возможности организма. В то же время, это период повышенной нагрузки, связанной с подготовкой к школе, что требует особого внимания к вопросам здоровьесбережения.

В связи с этим, целенаправленное и систематическое использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста становится не просто желательным, а необходимым компонентом образовательного процесса дошкольной образовательной организации (ДОО).

Под здоровьесберегающими технологиями в педагогике понимается система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий – создание безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей гармоничному развитию детей, а также формированию у него знаний, умений и навыков здорового образа жизни (ЗОЖ). Важно сохранение и стимулирование здоровья воспитанников через спортивные и подвижные игры, релаксацию, пальчиковые гимнастики, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику, бодрящую гимнастику, динамические паузы.

В работе с детьми старшего дошкольного возраста целесообразно использовать следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

• **Физкультурно-оздоровительные:** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

- утренняя зарядка;
- физкультурные занятия;
- подвижные и спортивные игры;
- гимнастика после дневного сна;
- точечный массаж и самомассаж;
- дыхательные упражнения;
- пальчиковая гимнастика;
- физкультурные минутки.

Ниже предложены популярные игры для детей дошкольного возраста. Их можно применять как в детском саду, так и дома, в семье.

Подвижные игры:

«Цветные автомобили»

Цель: учить детей бегать по площадке враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить знания основных цветов: красный, синий, жёлтый, зелёный. Развивать умение действовать по сигналу, выдержку.

«Мы весёлые ребята»

Цель: учить детей перебегать с одной стороны площадки на другую сторону по сигналу, стараясь, чтобы Ловишка не осалил. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, быстроту движений.

«Найди себе пару»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, по сигналу находить себе пару. Закрепить разные виды бега. Воспитывать чуткое отношение друг к другу.

Дыхательные упражнения, способствующие релаксации:

«Воздушный шарик»

Ребёнок лежит на полу, кладёт руки на живот. Делает медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Делает медленный выдох, живот сдувается. Повторить 3, 4 или 5 раз подряд.

«Бегемотик»

Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (вдох), а затем животики сдуваются (выдох)».

Пальчиковая гимнастика, цель которой – развитие мелкой и общей моторики дошкольников.

«Детский сад»

Детский сад, детский сад. (*Хлопки*)

Он всегда детям рад. (*Сжимать и разжимать кулачки*)

Буду в садике играть

И конструктор собирать.

Буду бойко танцевать

И лепить, и рисовать. (*Загибать пальчики на каждое занятие*)

«Дружба»

Дружат в нашей группе девочки и мальчики.

(*соединять пальцы в «замок»*)

С вами мы подружим маленькие пальчики.

(*касание кончиков пальцев обеих рук*)

Раз, два, три, четыре, пять – начинай считать опять.

(*касание пальцев от мизинцев*)

Раз, два, три, четыре, пять – мы закончили считать.

(*руки вниз, встряхнуть кистями*)

Предлагаем вам веселые **физкультурные минутки:**

«Самолёты»

Самолёты загудели, (*вращение перед грудью согнутыми в локтях руками*)

Самолёты полетели, (*руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо*)

На полянку тихо сели, (*присесть, руки к коленям*)

Да и снова полетели.

«Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*прыжки на месте*)

Будем в классики играть

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко –

На другой поскачем ножке. (*прыжки на одной ножке*)

• **Образовательные технологии по формированию культуры здоровья** обеспечивают формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни:

– непосредственно образовательная деятельность (НОД) по валеологии («Познай себя», «Уроки Мойдодыра»);

– игровые технологии (сюжетно-ролевые игры «Поликлиника», «Аптека»);

– коммуникативные игры, беседы, чтение художественной литературы;

– проектная деятельность (например, проект «В стране Здоровячков»).

• **Социально-психологические технологии** направлены на обеспечение психологической безопасности ребенка и формирование эмоционального благополучия:

- технологии психологического сопровождения;

- релаксационные паузы, использование музыкальной терапии, цветотерапии;

- фонематическая ритмика;

- сказкотерапия.

- **Экологические здоровьесберегающие технологии** направлены на создание гармоничных отношений между ребёнком и природой. Дети участвуют в облагораживании территории, озеленении помещений, создании живого уголка и в мероприятиях на природе. Использование зелёных растений в группе. Они благотворно влияют на микроклимат помещения, а значит, и на здоровье. В ходе экологических игр формируется опыт принятия целесообразных решений, творческие способности, позволяющие внести вклад в изучение и сохранение местных экосистем.

Необходимо помочь детям сформировать базу знаний о здоровье и уходе за собой, профилактике вредных привычек, активно пропагандировать здоровый образ жизни на собственном примере.

Опыт внедрения комплексной системы здоровьесберегающих технологий в группах старшего дошкольного возраста показывает **следующие положительные результаты:**

- Снижение уровня заболеваемости: систематическое проведение закаливающих мероприятий и дыхательной гимнастики способствует укреплению иммунитета.

- Повышение уровня физической подготовленности: дети демонстрируют лучшие результаты в силе, ловкости, выносливости.

- Формирование осознанного отношения к здоровью: дети могут объяснить, почему нужно мыть руки, зачем заниматься спортом, какие продукты полезны. Они активно применяют полученные знания в повседневной жизни.

- Улучшение психоэмоционального состояния: использование релаксационных пауз и технологий психологического сопровождения снижает уровень тревожности и агрессии, способствует созданию благоприятного климата в группе.

Ключевым условием достижения этих результатов является именно системный подход, при котором здоровьесберегающие технологии не являются разрозненными мероприятиями, а интегрированы во все режимные моменты: на занятиях, на прогулке, в свободной деятельности, в взаимодействии с семьями воспитанников.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста является мощным средством интеллектуального, эмоционального и физического развития. Эффективность этой работы определяется не отдельными методиками, а целостной системой, объединяющей физкультурно-оздоровительное и образовательное направления.

Деятельность педагога должна быть направлена на создание такой образовательной среды, где каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует укреплению его здоровья, формирует у него стойкую привычку к здоровому образу жизни и дает необходимые знания для его поддержания в будущем.

Подводя итог вышесказанному, отметим, что главным принципом внедрения любых здоровьесберегающих технологий является доброжелательное, позитивное отношение к ребёнку. Принимайте и любите детей такими, какие они есть, и помните, что здоровье и благополучие малышей в наших руках!

