

# ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Попова Е.В.

Воспитатель МКДОУБГО ЦРР – детский сад №19 г. Борисоглебск

Дошкольный возраст – ключевой период для формирования основ физического и психического здоровья, культурно-гигиенических навыков и ценностного отношения к здоровому образу жизни. В современных условиях, характеризующихся возрастающей учебной нагрузкой и цифровизацией среды, задача воспитателя – не просто охрана здоровья, а его активное сбережение через интеграцию специальных технологий в образовательный процесс. Здоровьесбережение понимается мной как целостная система, создающая условия для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательных отношений.

- **Динамические паузы и физкультминутки:** Проводятся ежедневно между занятиями, во время занятий при признаках утомления. Используются нестандартно: например, не просто упражнения, а сюжетные мини-истории («Прогулка в лес», «Полет ракеты»).

*Пример:* После спокойного занятия по лепке провожу паузу «Морские волны»: дети изображают волны (плавные движения руками), чайк (махи руками), корабликов (приседания с боковым шагом). *Анализ:* Снижается мышечное напряжение, переключается внимание, повышается эмоциональный тонус. Наблюдаю, что после таких тематических пауз дети быстрее включаются в следующую деятельность.

- **Дыхательная гимнастика:** Используется как элемент утренней гимнастики, после дневного сна, в качестве профилактики простудных заболеваний. Акцент на обучение правильному носовому дыханию.

- *Пример:* Комплекс «Веселая пчелка», «Надуем шарик», «Паровозик». Упражнения выполняются в проветренном помещении. *Анализ:* Дети учатся управлять дыханием, у них улучшается оксигенация крови,

снижается общая возбудимость. Особенно эффективна для гиперактивных детей. Заметно, что после дыхательных упражнений группа быстрее успокаивается.

- **Гимнастика для глаз:** Профилактика зрительного утомления. Использую игровые тренажеры (следую глазами за летающей «бабочкой» – кончиком указки, «рисую» геометрические фигуры).

- *Пример:* Использование карточек с лабиринтами, которые дети «проходят» глазами. *Анализ:* Повышает интерес к упражнению, тренирует глазодвигательные мышцы. Дети напоминают друг другу о необходимости «поиграть глазами».

- **Самомассаж и точечный массаж (в упрощенной форме):** Проводится в игровой форме, часто с использованием массажных мячиков, шишек, «сухого бассейна».

- *Пример:* Перед обедом – массаж пальчиков и ладошек с проговариванием потешки («Этот пальчик – дедушка...»). *Анализ:* Способствует развитию мелкой моторики, тактильной чувствительности, оказывает успокаивающее действие, подготавливает к приему пищи.

- **Ситуативно-игровые технологии и проблемные ситуации:** Позволяют сформировать не просто навык, а осознанное отношение.

- *Пример:* Создание ситуации «К нам пришел больной мишка». Совместно с детьми обсуждаем: почему он заболел? (не оделся на прогулку, не мыл руки). Что делать, чтобы выздороветь? Как нам не заболеть? *Анализ:* Дети активны в обсуждении, предлагают решения на основе своего опыта. Формируется понимание причинно-следственных связей между поступками и здоровьем.

- **Технология проектной деятельности:** Позволяет интегрировать знания из разных областей.

- *Пример:* Краткосрочный проект «Наши верные друзья – полезные привычки». Включал: рисование плакатов «Моем руки правильно», эксперимент с микроскопом (фото микробов), чтение К. Чуковского «Мойдодыр», сюжетно-

ролевою игру «Поликлиника». *Анализ:* Действия из разряда обязательных («Воспитатель сказал») перешли в личностно значимые («Я знаю, зачем это нужно»). Родители отметили, что дети дома стали более сознательно относиться к гигиене.

- **Корректирующие и психогимнастические технологии:** Игры на развитие эмоционального интеллекта, снятие напряжения, обучение способам выражения чувств.

- *Пример:* Упражнение «Солнечный зайчик» (релаксация под музыку), этюды «Тихое озеро», «Смелый заяц». Игра «Что чувствует кукла Маша?» (определение эмоций). *Анализ:* Помогает детям, испытывающим тревожность или агрессию, найти социально приемлемые выходы для эмоций. В группе снизилась частота конфликтов на бытовой почве.

- **Технология личностно-ориентированного взаимодействия:** Приоритет диалога над монологом, учет индивидуальных особенностей и темпа развития ребенка.

- *Пример:* Создание «Уголочка уединения» в группе, где ребенок может побыть один, успокоиться, посмотреть книгу. Использование «ритуалов» начала дня (приветственный круг с пожеланиями) и его завершения. *Анализ:* Повышает чувство защищенности, снижает уровень стресса от пребывания в детском коллективе. Дети чаще стали делиться своими переживаниями.

- **Работа с родителями (информационно-просветительский подход):**

- *Пример:* Проведение мастер-класса «Пальчиковые игры дома», оформление папки-передвижки «Рецепты витаминного чая», индивидуальные консультации по запросу. *Анализ:* Формирует единую здоровьесберегающую среду «детский сад – семья». Родители стали более активными участниками процесса (предлагают темы, делятся опытом).

**Выводы и обобщения опыта работы**

**Системность – ключевое условие.** Здоровьесбережение эффективно только как системная, ежедневная работа, а не как набор разрозненных мероприятий. Все технологии взаимосвязаны и дополняют друг друга.

**Ведущая деятельность – игра.** Любая технология, даже самая прогрессивная, для ребенка 4-5 лет должна быть облечена в игровую форму. Это повышает мотивацию и усвоение материала.

**Индивидуализация.** Не все дети одинаково реагируют на одни и те же приемы. Важно наблюдать и подбирать ключики: для кого-то релаксация – это музыка, для другого – лепка, для третьего – активная игра.

**Роль воспитателя как модели.** Дети копируют не только действия, но и отношение. Спокойный, доброжелательный, физически активный воспитатель, соблюдающий правила ЗОЖ, – самый мощный педагогический инструмент.

**Оценка эффективности** работы по здоровьесбережению проявляется не только в снижении заболеваемости (хотя это важный объективный показатель), но и в **поведенческих изменениях**: дети самостоятельно моют руки перед едой, правильно пользуются салфеткой, проявляют желание заниматься гимнастикой, адекватно выражают свои эмоции, заботятся о своем благополучии и благополучии сверстников.

Таким образом, современные здоровьесберегающие технологии – это не дополнительная нагрузка, а органичная часть качественного образовательного процесса в средней группе. Их грамотное применение позволяет заложить прочный фундамент здоровья, воспитать у ребенка компетенцию заботы о себе, что является основой для успешного развития и обучения в будущем.

## **Литература**

1. Бабанский Ю.К. Педагогика. М.: Педагогика, 2016. 314 с.
2. Болотина Л. Р. Дошкольная педагогика. – М.: Юрайт, 2020. 219 с.
3. Мильситова С.В. Методика воспитания и обучения детей дошкольного возраста: учебное пособие. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. 132 с.