

# СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В

ДОУ

Деева Н.А.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

общеразвивающего вида села Углянец

Тема технологий здоровьесбережения в дошкольных образовательных организациях обретает актуальность. В условиях современного мира повышается внимание к здоровью детей как психическому, так и физическому. Проблемы, возникшие в период раннего возраста часто имеют долгосрочные последствия. Выявить дефициты и предотвратить возможные последствия позволяет применение игровых здоровьесберегающих технологий.

Современный образ жизни сопровождается увеличением числа заболеваний, вызванных экологическими факторами, малоподвижностью и стрессовыми ситуациями. Современные технологии помогают контролировать состояние здоровья детей, отслеживать динамику изменений и вовремя реагировать на возможные риски.

Системное применение современных игровых технологий здоровьесбережения в дошкольных образовательных учреждениях - это важный шаг в обеспечении здорового детства и подготовки детей к успешной взрослой жизни.

К современным игровым здоровьесберегающим технологиям относятся: аффирмации, психогимнастика, дыхательные упражнения, мышечная релаксация.

Аффирмации представляют собой позитивные утверждения, направленные на формирование положительного отношения к себе, окружающему миру и различным ситуациям. Данные утверждения оказывают важное воздействие в развитии самооценки дошкольника, уверенности в собственных силах и эмоциональном комфорте дошкольника. Основной целью применения аффирмаций является формирование положительной самооценки. Ребенку

важно чувствовать себя, значимым и уверенным в собственных силах. Аффирмации помогают укрепить веру в собственные способности и таланты. Так, регулярное повторение утверждений типа "Я справляюсь с трудностями" формирует развитие чувства собственного достоинства. Использование положительных установок помогает дошкольнику учиться ставить перед собой цель и идти к ней самостоятельно. Такие аффирмации, как "Я стараюсь и добиваюсь успехов", мотивируют ребенка на проявление инициативы и настойчивости. Позитивные утверждения могут являться хорошей опорой в преодолении страхов и тревожного состояния. Дошкольники часто испытывают страх перед новыми задачами или незнакомыми ранее ситуациями. Повторяя позитивные установки "Я смелый и ничего не боюсь", ребёнок постепенно учится справляться со своими тревогами, что помогает становиться более решительным. Регулярное использование аффирмаций способствует улучшению саморегуляции собственного поведения. Ребенок постепенно осознает и принимает факт важности соблюдения определённых норм и правил поведения благодаря таким утверждениям, как "Я соблюдаю правила поведения в группе". Аффирмации способствуют формированию дружеских взаимоотношений между дошкольниками. Когда каждый ребенок в группе детского сада слышит положительные высказывания о себе и других детях, атмосфера становится комфортнее для всех участников процесса воспитания. Регулярность тренировок укрепляют эффект воздействия на подсознание ребёнка. Утверждения должны быть простыми для понимания ребенка дошкольного возраста и иметь позитивный настрой. Важно говорить убедительно, избегая отрицательных конструкций.

Используя подобные техники регулярно, педагоги и родители смогут значительно повысить уровень самоуважения и уверенности у маленьких воспитанников, создать атмосферу доверия и взаимопонимания в коллективе детского сада. (приложение 1)

Психогимнастика играет ключевую роль в работе с дошкольниками, поскольку направлена на комплексное развитие ребенка. Регулярное применение

психогимнастических упражнений затрагивает эмоциональную сферу, познавательную деятельность и коммуникативные навыки. Детям дошкольного возраста свойственно сталкиваться с различными эмоциональными переживаниями: радостью, страхом, гневом, печалью. Психогимнастика помогает ребенку освоить способы выражения эмоций, учась понимать и регулировать свое эмоциональное состояние. Через игры и упражнения дошкольник получает опыт конструктивного управления чувствами, что снижает вероятность развития поведенческих проблем и укрепляет психологическое благополучие. Занятия психогимнастикой развивают способность ребенка выстраивать отношения со сверстниками и взрослыми. Ребенок учится сотрудничать, учитывать мнение другого. Все это дает возможность успешному освоению социального пространства и улучшению процесса адаптации.

Упражнения психогимнастики направлены на стимуляцию когнитивных процессов и творческих способностей. Игры, включающие элементы выражения эмоций, стимулируют интеллектуальное развитие ребенка дошкольного возраста, готовят его к дальнейшему этапу- школьной жизни. Через созданные условия для самовыражения, ребенок получает возможность выразить себя, проявить свою индивидуальность. Эта форма активности повышает уверенность в себе, развивает креативность и формирует положительный образ собственного "Я".

Таким образом, психогимнастика выступает эффективным средством комплексного развития дошкольника, способствуя гармонизации личностного роста, повышению адаптивности и созданию основы для дальнейшего успешного обучения и социализации. (Приложение 2)

Дыхательные упражнения являются важной частью работы с дошкольниками, поскольку оказывают положительное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние ребенка. Существуют ключевые аспекты, объясняющие значимость дыхательной гимнастики для детей дошкольного возраста. Одной из главных функций дыхательных упражнений является их способность уменьшать напряжение и способствовать глубокому расслаблению.

Медленное, ровное дыхание вызывает реакцию релаксации, подавляя выброс гормонов стресса (адреналина и кортизола). Благодаря этому ребенок чувствует спокойствие и равновесие, что существенно снижает проявления раздражительности, плаксивости и капризности. Правильное дыхание обеспечивает достаточное поступление кислорода в кровь, что поддерживает нормальный обмен веществ и энергетический баланс организма. Регулярное применения дыхательных упражнений способствуют укреплению дыхательной системы. Глубокое и ритмичное дыхание помогает эмоциональной регуляции и снижению тревожности, успокаивает нервную систему и улучшает качество сна. Освоение техник дыхания под контролем взрослого помогает детям быстрее восстанавливаться после активных игр и перенапряжения, поддерживать стабильное эмоциональное состояние. Упражнения на глубокое дыхание способствуют концентрации внимания и сосредоточенности, позволяя ребенку легче воспринимать новую информацию. Современные образовательные учреждения используют дыхательные техники в режимных моментах как элемент подготовки к занятиям, таким образом создавая условия для лучшей концентрации внимания дошкольников. Регулярное применение дыхательной гимнастики усиливает защитные силы организма, снижая риск простудных заболеваний. Особенно полезно практиковать такие упражнения в осенне-зимний сезон, когда иммунитет нуждается в дополнительной поддержке. Медленные вдохи и выдохи сосредотачивают внимание ребенка на собственном теле и ощущениях, облегчая фокусировку на конкретных задачах. Чтобы добиться максимального эффекта от дыхательных техник, важно соблюдать некоторые рекомендации: начинать занятие следует с простых упражнений, применяя игровую форму подачи материала, используя истории и веселые образы. Благодаря снижению уровня стресса и активации парасимпатической нервной системы, дыхательные техники способствуют лучшему засыпанию и глубокому отдыху ночью. Полноценный сон необходим для восстановления ресурсов организма и формирования устойчивого эмоционального фона.

Таким образом, регулярное выполнение дыхательных упражнений положительно сказывается на физическом здоровье, эмоциональном фоне детей дошкольного возраста, создавая прочную основу для гармоничного развития личности. (Приложение 3)

Мышечная релаксация в дошкольном возрасте имеет большое значение в предотвращении переутомления. Накоплению усталости у ребенка дошкольного возраста может способствовать эмоциональное напряжение, которое негативно сказывается на работоспособности и общем самочувствии. Регулярное применение упражнений, направленных на мышечную релаксацию, помогают предотвратить хроническое переутомление, свойственно современному поколению детей. Расслабление мышц снимает избыточное давление на внутренние органы, нормализует кровообращение и лимфоотток, предотвращает застойные явления и нарушения пищеварительного тракта. Применение методик мышечной релаксации способствует стрессоустойчивости, снятию нервного напряжения, уменьшению возбудимости центральной нервной системы. Процесс постепенного расслабления тела помогает обрести внутренний покой, сформировать спокойное отношение к окружающим событиям, снизить агрессивность и тревожное состояние.

Таким образом, введение в повседневную жизнь ребенка дошкольного возраста мышечной релаксации имеет огромное значение для сохранения здоровья, полноценного физического и психологического развития, предупреждения многих заболеваний и состояний, обусловленных напряжением и перегрузками. (Приложение 4)

Подводя итог, можно сделать вывод о том, что внедрение игровых здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных учреждениях является важным условием обеспечения полноценной детской жизнедеятельности и эффективной подготовки ребят к вступлению во взрослую жизнь.

## Приложение 1

Аффирмации для детей дошкольного возраста:

1. Сегодня буду улыбаться,

Радоваться и смеяться!

Лучший день, а это значит,

Встречу в этот день удачу!

2. Я сегодня все смогу,

Это знаю точно!

И друзьям сумею

Я всегда помочь!

3. Все сумею, все смогу,

Это точно значит,

Со мною будет радость

И еще удача!

4. Все получится, я верю!

Удача постучится в двери!

## Приложение 2

Психогимнастика для детей дошкольного возраста:

1. Мы с тобою испугались, огорчились, рассмеялись,  
Теперь снова испугались, огорчились, рассмеялись.

2. Испугались, удивились,  
Нам все равно, мы загордились,  
Опять в себя мы превратились.

Грустный, злой и огорченный,

Радостный, счастливый,

Даже удивленный.

(текст читается несколько раз и сопровождается показом эмоций)

### **Приложение 3**

Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста:

1. Мы с тобой на раз, два, три, надуваем пузыри!

Носом воздух набираем, ртом пузырь мы надуваем.

(на три счета вдох носом, на три счета выдох через рот)

2. Вдох, взлетаем и летим (вдох на 3 счета)

Будто птицы мы парим (задержка дыхания на 3 счета)

Выдыхаем осторожно (выдох через рот на 3 счета)

На землю опуститься можно (задержка на выдохе на 3 счета)

(при вдохе руки в стороны, при выдохе опускаем)

## Приложение 4

1. Мышечная релаксация для детей дошкольного возраста:

Мы с тобой представим кабы

Большие, снежные мы бабы (напрягаем все тело на 20 секунд)

Солнце припекает, мы с тобою таем (постепенно расслабляем голову, плечи, руки, тело, ноги)

2. Руки шире расставляем,

Себя крепко обнимаем

(напрягаемся в течении 20 секунд, затем расслабляемся)

3. Мы замерзли, задрожали,

Крепко кулаки мы сжали (напрягаемся 20 секунд)

Свое тело расслабляем,

Легким облаком летаем (расслабляемся)