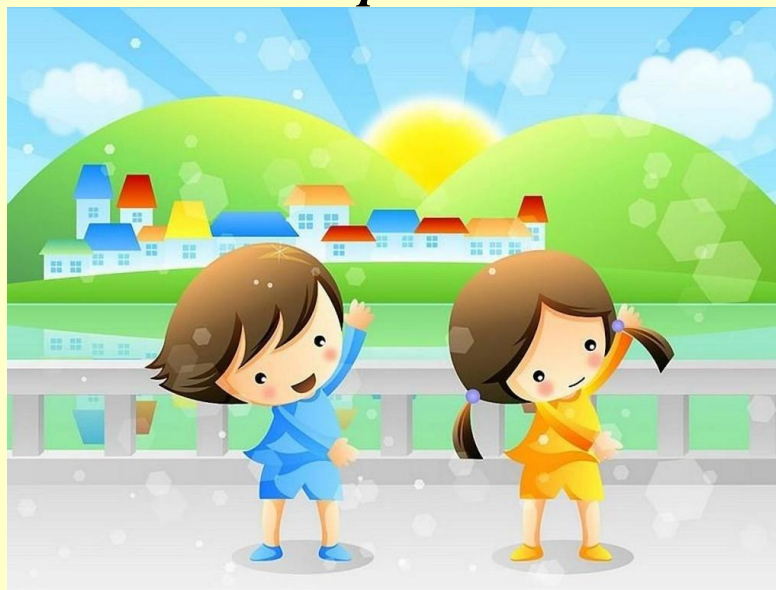


*«Сохранение и укрепление здоровья дошкольника в образовательной деятельности»*

*«Здоровье — не все, но все без здоровья — ничто!»*

**Сократ**



*Искусство счастливой и долгой жизни состоит в том, чтобы научить человека с раннего детства следить за своим здоровьем. Если этим не заниматься с детства, в дальнейшем трудно будет это наверстать. Именно поэтому приоритетом в воспитании дошкольников является повышение уровня физического и психического благополучия и прививание привычки регулярных занятий физкультурой.*

*Поэтому возникает необходимость создать определенную систему внедрения оздоровительной деятельности в образовательную систему.*

*Необходимо создавать такую систему работы, при которой происходит интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что в конечном итоге будет способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.*



Самое главное, чтобы каждая образовательная деятельность сочеталась с активным отдыхом, происходила постоянная смена деятельности. Благодаря использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, у детей появляется устойчивая положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья. К тому же дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал.

**Вся образовательная деятельность проходит с позитивным настроем, дети становятся более улыбочивыми, доброжелательными, открытыми, жизнерадостными и раскрепощенными.**

Они с большим желанием приступают к образовательному процессу, потому что они знают, что данная работа им не будет в тягость, а наоборот, даст положительные эмоции.

И здесь уже можно говорить о сохранении не только физического, но и психического здоровья, что является немаловажным для полноценного развития дошкольника.

Образовательную деятельность, которая требует повышенную познавательную активность и умственное напряжение детей, необходимо проводить в первой половине дня. Для профилактики утомления детей сочетать её с физкультурными, музыкальными занятиями.

В настоящее время, с введением ФГОС ДО, надо в своей работе использовать интегрированную



образовательную деятельность, что способствует снятию стрессообразующих факторов в процессе работы, созданию ситуации успеха у каждого ребенка. Перерывы между образовательной деятельностью разного вида не менее 10 мин., это время можно заполнить малоподвижными играми, релаксацией, танцевальными движениями.

Предлагаем использовать в образовательной деятельности :

**1. Физкультминутки, динамические паузы, минутки здоровья,** в которые включать несколько упражнений, носящий игровой характер с целью создания возможности для кратковременного отдыха. Необходимо правильно выбрать время для проведения, иначе, если физкультминутка проведена поздно, когда у детей уже наступает утомление, она не дает нужного эффекта.

**2. Релаксацию** – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Это особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

**3. Пальчиковую гимнастику,** которая развивает мелкую моторику рук, речь, повышает



работоспособность коры головного мозга, развивает психические процессы у ребенка, снимает тревожность.

**4. Дыхательную гимнастику.** Дыхание является важным составляющим здоровья ребенка, от него зависит физическая и умственная деятельность. В образовательной деятельности использую отдельные упражнения, основанные на носовом дыхании. Важно научить ребенка дышать через нос, иначе он не получит достаточно умственного развития, так как носовое дыхание стимулирует нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке.

**5. Гимнастику для глаз.** Глаза – один из важнейших органов, который надо беречь с раннего детства. В современной жизни это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни любого человека. Поэтому остро встает вопрос о сохранении зрения дошкольника. Зрительная гимнастика – замечательный помощник в борьбе за хорошее зрение. Главной задачей гимнастики для глаз у детей-дошкольников является формирование у малышей правильного представления о том, что о зрении необходимо заботиться. Регулярная гимнастика для глаз позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.





*6. Так же можно использовать **нетрадиционные методы**, например в изобразительной деятельности. Организация работы с детьми с применением способов нетрадиционного рисования является одним из способов, направленных на создание условий для эмоционального и творческого самовыражения ребенка. Нетрадиционные техники рисования играют важную роль в общем психическом развитии ребенка, развивают фантазию, воображение, мелкую моторику рук, в тоже время положительно влияют на развитие эмоций, сопровождающих процесс рисования, оказывают лечебное воздействие на психосоматические процессы.*

*Таким образом, в современном мире, чтобы добиться результатов в сохранении и укреплении здоровья дошкольника, нужно этим заниматься не от случая к случаю, а в системе, включая оздоровительную работу в любой вид деятельности.*

Источник

<file:///C:/Users/saydick/Documents/Сохранение%20и%20укрепление%20здоровья%20дошкольника%20в%20образовательной%20деятельности.docx>