

КРАСНОДАРСКИЙ ИНСТИТУТ повышения квалификации и профессиональной переподготовки

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки»
Образовательная деятельность ведется на основании Лицензии № 09694 от 21.08.2020 г., серия 23Л01 № 0007127, выданной
Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края на срок бессрочно, ИНН 2312288719; КПП 231001001 от; ОГРН
1192375084131; ОКПО 42467031 ОКВЭД 85.42; БИК 040349700
ул.Северная,303, пом.43 г. Краснодар, 350015, тел 89182177923
<http://www.dpo123.ru/>; e-mail: cdpo09@yandex.ru

Рецензия

на методическую разработку методические рекомендации
«Здоровьесберегающие технологии.

Центр валеологии в образовательном пространстве ДОУ»
воспитателя старшей группы Кешишьян Нелли Карабетовны

Представленные методические рекомендации представляют собой обзор теоретической составляющей здоровьесберегающих технологий посредством организации валеологического центра в группе и практических рекомендаций по организации разнообразных интереснейших мероприятий для старших дошкольников.

Актуальность данного методического пособия обусловлено тем, именно правильно организованная деятельность воспитателя по сохранению и укреплению здоровья детей способствует их развитию без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций, в таком случае развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает.

Целью методического пособия является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Данное методическое пособие представлено теоретической частью, в которой автор рассматривает и анализирует здоровьесберегающие технологии, а далее переходит к практическим рекомендациям по созданию и организации работы с дошкольниками в Центре валеологии, предлагая разнообразные интересные, познавательные, и, конечно же, здоровьесберегающие технологии.

Из выше изложенного можно сделать следующие выводы:

- методические рекомендации будут интересны и полезны педагогам ДОУ, представленные в приложении разнообразные педагогические технологии можно брать за основу в практической деятельности для дошкольников,

-также данная методические рекомендации будут полезны и родителям, законным представителям, которые стремятся к воспитанию здорового ребёнка.

Преподаватель, канд. пед. наук
АНО ДПО «КИПКиПП»

Е.Ю. Никитина

Подпись заверяю
АНО ДПО «КИПКиПП»



А.Н. Чуба

Рег. № 10/08 от 15.08.2025г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18 им. С.В. Суворова с.Тенгинка
муниципального образования Туапсинский муниципальный округ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Методические рекомендации «Здоровьесберегающие технологии. Центр валеологии в образовательном пространстве ДОУ»

Разработчик: Кешишьян Нэлли Карабетовна

с. Тенгинка 2025

1. Аннотация:

Методическая разработка адресована воспитателям дошкольных организаций. Целью является раскрытие вопроса применения здоровьесберегающих технологий в деятельности воспитателя с детьми, а также организации развивающей предметно-пространственной среды группы.

В методических рекомендациях представлены картотеки для оснащения центра валеологии в ДООУ.

2. Пояснительная записка

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность.

К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе детей ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДООУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни. Воспитатель должен планировать каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников.

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

- применение методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
- неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
- отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Правильно организованная деятельность воспитателя по сохранению и укреплению здоровья детей способствует их развитию без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций, в таком случае развивающая предметно-пространственная среда в ДООУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает.

В данной методической разработке рассмотрим применение здоровьесберегающих технологий в детском саду, организацию и оснащение центра валеологии.

3. Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и вале логическому просвещению родителей.

Задачи: сохранить здоровье детей; создать условия для их своевременного и полноценного психического развития; обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОО здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические - укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные -созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
- социально-психологические - поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные - просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Медико-профилактические технологии

К таким технологиям в ДОО относят:

Мониторинг здоровья воспитанников - непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

Закаливание - организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:

- постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,
- сон с открытой форточкой (круглый год),
- воздушные и солнечные ванны на прогулках,
- обтирание, реже - контрастное обливание,

- ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором

Оксигенотерапия - методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.

Фитотерапия - технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав. В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм. В ДОО устраиваются уголки фитотерапии, где дети знакомятся с целебной силой растений. Для дошкольников организуется фитобар, в котором ребята принимают витаминные коктейли и чай с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника, ромашки, липы, мелиссы).

Физкультурно-оздоровительные технологии

В детском саду это:

- Физкультминутки - динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

- Пальчиковая гимнастика - упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОО проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия - полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

- Дыхательная гимнастика - комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются

защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

- Офтальмотренаж - система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

- Самомассаж - тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

Социально-психологические технологии

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» - с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.

В ДОУ практикуется:

- Психогимнастика - игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).

- Музыкотерапия - игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

- Сказкотерапия - коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

- Песочная терапия - рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

– Цветотерапия - просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей - с пальчиковыми красками).

4. Задачи здоровьесберегающих технологий

Тип задач	Ранний и младший возраст (1,5–4 года)	Средняя и старшая группы (4–6 лет)	Подготовительная группа (6–7 лет)
Образовательные	-Сформировать представления о полезной пище; -рассказать о работе медсестёр и врачей; -сформировать представления о том, что такое здоровье; -пополнять словарный запас.	-Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); -пополнять словарный запас; -научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.	-Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); -передать знания о болезнях и способах защиты от них.
Развивающие	-Развивать координацию движений и двигательные навыки; -развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; -развивать внимание и умение повторять показываемые действия; -формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.	-Закрепить культурно-гигиенические навыки; -совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; -развивать все виды восприятия; -сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде.	-Повысить двигательную активность; -осуществлять профилактику умственного перенапряжения; -развивать аналитические способности и логическое мышление.
Воспитательные	-Воспитывать аккуратность и опрятность; -создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам.	-Воспитывать чувство коллективизма; -прививать полезные привычки, желание заниматься спортом.	-Научить избегать вредных привычек; -воспитать осознанное отношение к личной гигиене; -стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок.

5. Рекомендации по оснащению центра валеологии в образовательном пространстве группы

Воспитать здорового и полноценного человека – самая главная задача общества. Валеология – это наука о здоровье. Качественно разработанные занятия по валеологии в детском саду помогут в будущем ребенку поддерживать свое здоровье, не попасть в опасные ситуации. Дети на занятиях по валеологии расширяют свои представления о своем организме, о здоровье, о ситуации-

ях опасных для здоровья и жизни, приобретают навыки личной гигиены, речевого общения, культуры досуга. Ребенок учится относиться к другим как к самому себе.

Задачи валеологического воспитания:

1. Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к ЗОЖ.
2. Накопление знаний о здоровье.
3. Становление валеологической компетентности ребёнка как готовности самостоятельно решать задачи ЗОЖ и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях и оказания элементарной медицинской и психологической помощи.

Задачи валеологического воспитания должны решаться во всех видах детской деятельности: игровая, трудовая и др.

Все эти задачи мы решаем при помощи методов:

Методы: словесные (беседы, чтение, рассказывание о здоровом образе жизни), наглядные (рассматривание иллюстраций, картин, плакатов), практические (просмотр мультимедийных фильмов о ЗОЖ; упражнения и игры, развивающие представление ребенка о себе и др.)

Формы организации детей: ОД; экскурсии; наблюдения; дидактические игры; чтение художественной литературы; беседы с использованием ИКТ, проектная деятельность, проблемные ситуации, игровые обучающие ситуации, сюжетно-ролевые игры; простейшие опыты; самостоятельное наблюдение; закаливание, физическая культура, релаксация, физкультминутки, рациональное и полноценное питание, личная гигиена, использование народных средств, активный труд, рациональный отдых, прогулки на свежем воздухе.

Невозможно развить ребенка, не создав для этого соответствующие условия. Поэтому одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-пространственной среды в группе. В первую очередь детям нужна наглядность, которая предлагается им через организацию валеологических зон или центров.

Задачи валеологического центра:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- знакомить детей со строением человеческого организма;
- формировать навыки и соблюдать правила личной гигиены;
- формировать гармоничную личность.

Три составляющие валеологического центра: питание, гигиенические навыки, физическая культура (спорт)

Итак, первая составляющая – питание:

Во время приема пищи используется художественное слово: стихи, потешки, пословицы. Примерные пословицы, используемые во время приема пищи: Хорошее питание - основа здоровья. Пища - основа жизни. Разумно есть – долго жить.

Представляю некоторые дидактические и подвижные игры по воспитанию культуры питания

Цель: Привитие культуры питания: «Полезно – вредно», «Вместе - отдельно», «Чудесный мешочек», «Что можно приготовить из этих продуктов?», «Что, где растет?», «Соберем урожай», «Волшебная кастрюля», «Витаминная азбука», «Аскорбинка и ее друзья» и т. д.

Игры для детей от 3 до 7 лет

Цель: закрепление знаний о полезных и вредных продуктах.

Детям 3-4 лет раздают карточки с изображением продуктов питания (до 4-5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую часть- зеленого цвета раскладываются полезные продукты, в другую - красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.

Детям 4 лет даются картинки с изображением 5-8 наименований продуктов питания. Картинки висят на веревочке, на шее. Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают), на сигнал «стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезное зеленый шнур, вредное - красный шнур)

Дети 5-7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к зеленому - полезные продукты, к красному – вредные.

Вторая составляющая валеологического центра - гигиенические навыки: Схема, как правильно чистить зубы. Таблица, как правильно мыть руки. Дидактические игры: «Вымоем куклу», «Подбери картинки», «Правила гигиены», «Сделаем куклам разные прически», «Таня простудилась» и др. Сюжетно-ролевые игры: «Поликлиника», «Скорая помощь», «Больница» и др.

Также здесь имеется «Сундучок чистюли», в нем лежат: зубная щетка, зубная паста, расческа, шампунь, мыло (жидкое, кусковое), платки (бумажные, тканевые, влажные салфетки), диски ватные, ватные палочки.

Третья составляющая центра - физическая культура: Дидактические игры «Спорт», «Команда чемпионов», и т.д. Картотеки игр (подвижные, пальчиковые). Физкультминутки. Картотеки: утренней гимнастики, гимнастики после сна, зрительной гимнастики, дыхательной гимнастики. Лэпбук или папка «Строение тела» Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки). Массаж (мячики - ежики).

В центре представляется наглядная информация о спорте: сюжетные картинки в соответствии с возрастом детей. Так же здесь может быть расположен спортивно-игровой инвентарь: корзина для метания предметов, разноцветные ленты, мячи простые и массажные, комплект разноцветных кеглей и шаров, скакалки, флажки, платочки. Дети с большим интересом и желанием пользуются данным оборудованием в свободное время.

Для организации подвижных игр в уголке размещаются маски, полумаски и шапочки различных сказочных героев. Он оснащается разного вида массажными ковриками, массажной варежкой, диском здоровья, стопой и рукой с шипами, ковриком с шипами, ковриками, сделанными своими руками: из пу-

говиц, коврик с применением карандашей и бигудей – детям нравится ходить по ним + массаж стопы ног, и развития координации движений.

Для развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки, мыльные пузыри, воздушные шары, игры, сделанные своими руками: «Ураган в бутылке», «Тучки, солнышко».

Появившиеся в дошкольном возрасте нарушения осанки, могут в дальнейшем привести к образованию стойких деформаций костной системы. Чтобы избежать этого должны осуществляться профилактические мероприятия, способствующие правильному развитию организма. В течение всего дня пребывания детей в детском саду необходимо следить за тем, чтобы они правильно сидели во время еды, занятий, отдыха. Причём, чтобы сформировать красивое и здоровое тело, не только показываем, но и рассказываем, как правильно сидеть. В этом может помочь плакат «Правильная осанка».

Также в валеологическом центре должна находиться информация по уходу за зубами: алгоритмы чистки зубов, полезная пища для зубов, дидактические игры, например «Зуб – неболей-ка».

Тематические словари: гигиена и здоровье, я и моя безопасность, я и мое тело.

Дидактические карточки: азбука здоровья, как устроен человек.

Картотеки валеологических игр.

Так же предлагаются детям комплексы утренней гимнастики, спортивные упражнения для занятий дома, в детском саду. В центре представляются атрибуты для игр, в которых ребёнок может закрепить правила гигиены, взаимодействие со сверстниками в проблемных и бытовых ситуациях.

Организуются экскурсии в медицинский кабинет. Проводятся беседы с детьми о необходимости соблюдения режима дня, о важности двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

6. Валеологическое просвещение родителей.

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство налагает на членов семьи, и в первую очередь на родителей, особую ответственность. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Ценностные ориентации относительно значимости здоровья не актуальны и в этой связи не реализованы в повседневной жизни родителей. Поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания. Важное место в решении этих социально значимых задач занимает детский сад, который может выступить в роли своеобразного центра пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным аспектам сохранения и

укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. Лишь при условии целенаправленной совместной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующих здоровье детей и их ориентацию на здоровый образ жизни.

Одним из важных способов реализации сотрудничества дошкольного учреждения с родителями является организация совместной деятельности, где родители выступают в роли не пассивных наблюдателей педагогического процесса, а становятся его активными участниками.

Необходимо родителей знакомить с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

Необходимо, чтобы прослеживалась систематичность и последовательность работы в течение всего учебного года и всего периода пребывания ребенка в детском саду. Осуществлять педагогический индивидуальный подход к каждому ребенку, к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Задачи:

- Установление доверительно-делового контакта с родителями;
- Повышение педагогической культуры родителей;
- Пропаганда ЗОЖ;
- Изучение, внедрение, распространение передового опыта семейного

воспитания.

Формы работы с родителями: Общие родительские собрания; Дни открытых дверей с возможностью просмотра занятий, знакомством с организацией питания, различных форм физкультурно-оздоровительной работы; Телефон доверия; Проведение совместных мероприятий: спортивных олимпиад, физкультурных досугов, праздников, дней здоровья; вечеров развлечений; дней именинника; витаминных и чайных столов; Создание библиотеки для родителей в кабинете методиста; Проведение консультаций врача, психолога, логопеда, инструктора по физкультуре; Организация выставок «Одежда и здоровье детей», «Мир глазами детей» и др.

Эффективность работы по комплексному подходу в организации ЗОЖ ребёнка может быть определена следующими показателями:

Снижение заболеваемости.

Рост уровня физического и психического здоровья.

Повышение двигательной активности детей.

Динамика показателей физической подготовленности дошкольников.

Сознательное отношение детей к собственному здоровью и использование доступных способов его укрепления.

Общая подготовленность к обучению в школе.

Сотрудничество ДОО с родителями в вопросе организации здорового образа жизни.

Ценность всех этих мероприятий заключается в том, что родители имеют возможность оценить результаты своего воспитания, как физического, так и духовного, так как на протяжении всех этих мероприятий они сосредоточены на своём ребёнке. Также всё это способствует сближению всех родителей и

детей. Становясь участниками процесса обучения и воспитания своих детей, папы и мамы чувствуют себя хорошими родителями, поскольку вносят вклад в образование детей и сами приобретают новые умения.

Заключение

Таким образом, применение современных здоровьесберегающих технологий и включение их воспитательно - оздоровительные мероприятия ДОО и организацию развивающей предметно-пространственной среды , позволяют выработать правильное отношение детей к здоровью, к своему организму в частности, пониманию того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Сформировать осознанное выполнение действий, связанных с самообслуживанием и режимным процессом, гигиенических процедур, умение самостоятельно регулировать двигательную активность, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма ребенка к различным болезнетворным факторам - словом учит вести здоровый образ жизни с детства.

Литература:

1. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). Н. О. Сизова.: СПб.: Паритет, 2008.
2. Оздоровительные игры. Младшая группа./ авт. – сост. С. Е Голомидова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2005.
3. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. Картушина М. Ю. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
4. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе для младших дошкольников)/ авт. – сост. Т. В. Смирнова. – Волгоград: учитель, 2011.
5. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы/авт. – сост. Т. Г. Кареева. – Волгоград: Учитель, 2011.
6. Ресурсы Сети интернет: <https://dohcolonoc.ru/cons/5245-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij-pri-organizatsii-vzaimodejstviya-s-semyami.html>
7. Н. В. Полтавцева Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании, 2016 г
8. Гаврючина Л.В. Г12 Здоровьесберегающие технологии в ДОО: Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
9. Цибулькинова В. Е. , Леванова Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов
10. Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. Новые стандарты.