

## **Роль здоровьесберегающих технологий в художественно – эстетическом развитии детей дошкольного возраста.**

Комарова Мария Сергеевна, воспитатель  
ГО Сухой Лог, МБДОУ №23 «Ромашка»

*«Забота о человеческом здоровье, тем более о здоровье ребёнка, - это не только комплекс санитарно – гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил и венцом этой гармонии является радость творчества».*

*В.А. Сухомлинский*

На сегодня очень актуальна проблема сохранения и укрепления здоровья детей, которая волнует не только родителей, но и педагогов.

В нашем детском саду большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на сохранение, поддержание и укрепление здоровья каждого ребёнка.

«Здоровье – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты, или составляющие части:

1. Высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям. Основа этого – нормальная работа всех органов и систем организма.

2. Уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями

3. Стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить своё поведение без ущерба для благополучия других людей» [1].

Здоровьесберегающие технологии я успешно реализую в художественно – эстетическом развитии детей. Использование на занятиях физических упражнений и движений, не только устраняет перегрузки, но и активно способствует развитию художественно – эстетических способностей ребёнка.

На своих занятиях по изобразительной деятельности я применяю следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Гимнастику для глаз, которая способствует расширению зрительно – двигательной активности, стимулирует нервные окончания.

Дыхательную гимнастику, где у детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Пальчиковые упражнения. «В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности» [2].

Релаксацию (от лат. – ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Релаксация у дошкольников происходит путем специально подобранных игровых приемов. Дети выполняют расслабляющие виды упражнений не просто повторяя за воспитателем, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Во время релаксации дети учатся ощущать свои эмоции, расслабляться.

Очень часто применяю в своей работе технологию музыкального воздействия. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снимает головную и мышечную боль, напряжение и раздражительность, восстанавливает спокойное дыхание.

Самомассаж – это массаж, выполняемый самим ребёнком. При проведении такого игрового самомассажа дети выполняют различные движения пальцами и руками, что развивает крупную и мелкую моторику. Обеспечивается сенсорное развитие при оценивании силы давления, характера прикосновения, направления движения, гладкости или шершавости материала. Выполняя самомассаж в игровой форме, а ещё и с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

Очень большую роль на занятии играют физкультминутки. «Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на

занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки»[3]. Физкультминутки снимают напряжение, помогают расслабиться, снимают мышечную утомляемость, успокаивают нервную систему у ребёнка.

В итоге применения здоровьесберегающих педагогических технологий в художественно – эстетическом развитии детей повысило результативность образовательного процесса. Посещаемость детей в группе, по сравнению с предыдущим годом, увеличилась. Сократилось число часто болеющих детей. Повысился уровень художественных и творческих способностей у каждого ребёнка.

Кроме того, все эти здоровьесберегающие технологии учат нас вести здоровый образ жизни, способствуют сохранению и укреплению здоровья всех субъектов образовательного процесса.

### **Библиографическое описание**

1.Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. *«Твоё здоровье. Укрепление организма»* - Санкт – Петербург, 2002г.

2.Калинина Т.В., Николаева С.В., Смирнова И.Г. *«Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 – 7 лет»* - Волгоград, 2015г.

3.Ковалько В.И. *«Азбука физкультминуток для дошкольников: Практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр (средняя, старшая и подготовительная группы)»*. – М., 2005г.