**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ДЕТСКОГО САДА**

Дыдрова Ирина Вячеславовна, воспитатель

МАДОУ детский сад № 31

***Аннотация.*** *Статья рассматривает здоровьеcберегающие педагогические технологии, применяемые в подготовительной группе детского сада. Описаны методы и подходы, направленные на формирование у детей здорового образа жизни, укрепление физического здоровья и развитие эмоционального благополучия. Приведены примеры упражнений и рекомендации для воспитателей по внедрению здоровьеcберегающих технологий в образовательный процесс.*

***Ключевые слова:*** *здоровьеcберегающие технологии, подготовительная группа, детский сад, методы обучения, здоровый образ жизни, образовательный процесс.*

Здоровьесберегающие педагогические технологии играют важную роль в образовательном процессе детского сада, особенно в подготовительной группе. В этот период дети активно развиваются физически и эмоционально, и важно создать условия, способствующие укреплению их здоровья и формированию здорового образа жизни. Рассмотрим основные методы и подходы, которые способствуют достижению этих целей.

Одним из ключевых методов является проведение утренней гимнастики. Ежедневная утренняя зарядка помогает детям проснуться, активизировать кровообращение и подготовить организм к активному дню. Упражнения должны быть разнообразными, включать элементы дыхательной гимнастики, растяжки и укрепления мышц. Например, можно проводить зарядку под музыку, что сделает процесс более увлекательным и приятным для детей.

Игровая деятельность также играет важную роль в здоровьеcберегающем воспитании. Через игры дети учатся координировать свои движения, развивают физическую выносливость и социальные навыки. Игры на свежем воздухе, такие как "Прятки", "Салки" и "Эстафеты", способствуют укреплению иммунной системы и улучшению общего физического состояния. Важно, чтобы игры были адаптированы к возрастным особенностям детей и проводились в безопасной среде.

Рациональное питание является неотъемлемой частью здоровьясберегающих технологий. Воспитатели могут проводить занятия, посвященные здоровому питанию, рассказывая детям о пользе различных продуктов и важности сбалансированного рациона. Интерактивные уроки, где дети могут участвовать в приготовлении простых и полезных блюд, способствуют формированию правильных пищевых привычек. Например, совместное приготовление фруктовых салатов или овощных бутербродов поможет детям понять важность здорового питания.

Психологический комфорт и эмоциональное благополучие детей также являются важными аспектами здоровьясберегающих технологий. Воспитатели должны создавать доброжелательную и поддерживающую атмосферу в группе, проводить занятия по развитию эмоциональной грамотности, учить детей выражать свои эмоции и справляться с ними. Например, использование кукольного театра для разыгрывания ситуаций, связанных с эмоциями, помогает детям лучше понять свои чувства и научиться управлять ими.

Важным элементом здоровьясберегающих технологий является профилактика заболеваний. Воспитатели должны проводить регулярные занятия по гигиене, учить детей правильно мыть руки, чистить зубы и ухаживать за своим телом. Проведение тематических недель, посвященных здоровью и гигиене, помогает закрепить эти навыки и сделать их частью повседневной жизни детей.

Использование музыкотерапии и арт-терапии также способствует укреплению здоровья детей. Музыкальные занятия, включающие пение, игру на музыкальных инструментах и прослушивание музыки, помогают снизить уровень стресса, улучшить настроение и развить эмоциональную устойчивость. Арт-терапия, включающая рисование, лепку и другие виды творчества, способствует выражению эмоций и развитию творческих способностей.

Практические рекомендации для воспитателей включают регулярное использование разнообразных здоровьеcберегающих методик, создание условий для активного участия всех детей, поддержание интереса к здоровому образу жизни через игровые и творческие формы обучения. Важно также учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и адаптировать занятия под их уровень подготовки и интересы.

Таким образом, можно утверждать, что здоровьеcберегающие педагогические технологии в подготовительной группе детского сада играют ключевую роль в формировании здорового образа жизни у детей, укреплении их физического здоровья и развитии эмоционального благополучия. Эффективное внедрение данных методик в образовательный процесс способствует созданию благоприятной образовательной среды, в которой дети могут развивать свои физические и эмоциональные способности.

**Список литературы**

1. Доровская, Л. Н. Здоровьесберегающие педагогические технологии в подготовительной группе детского сада / Л. Н. Доровская, С. И. Требунцева, Л. П. Канайкина. — Текст: непосредственный // Вопросы дошкольной педагогики. — 2021. — № 4 (41). — С. 81-84.
2. Жигалева, А.Н. Современные здоровьесберегающшие технологии в дошкольном образовании / А.Н. Жигалева // Воспитатель ДОУ – 2017. - №8. С. 13-20.
3. Зенина, Е.А. Здоровьесберегающие технологии для старших дошкольников / Е.А. Зенина // Инструктор по физической культуре – 2018. - №8. – С. 6-20.