**ИСПОЛЬЗОВОВАНИЕ НАЦИОНАЛЬНО-РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  УЧРЕЖДЕНИИ**

**Мешлок Мариет Ереджибовна**

**Жукова Анжелика Нурбиевна**

Воспитатели МБДОУ №33

МО «Город Майкоп»

Республики Адыгея

**Аннотация:** *в статье анализируется понятие «здоровьесберегающие технологии» в условиях введения ФГОС ДОО, обосновывается педагогическая необходимость применения национально-регионального компонента при использовании здоровьесберегающих технологий, приводятся примеры успешного использования национально-регионального компонента, обосновывается целесообразность использования элементов адыгейской народной педагогики в части физического воспитания подрастающего поколения.*

**Ключевые слова**: *здоровьесберегающие технологии, национально-региональный компонент, адыгейская народная педагогика, адыгейские народные игры, пальчиковая гимнастика, релаксация, игровой стретчинг.*

Проблема здоровья детей вне всяких сомнений представляет актуальность для любого общества и при разных социально-экономических и политических ситуациях, как важный аспект, определяющий будущее страны, генофонд нации, в перспективе определяющий и научный и экономический потенциал общества. Детство является ключевым периодом жизни, когда закладываются все функциональные структуры организма, впоследствии определяющие потенциал человека. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, «…за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди детей, поступающих в школу» [2, с.6]. Согласно исследованиям специалистов, 17% дошкольников имеют хронические заболевания, из них на первом месте болезни органов дыхания, 55% детей проблемы со зрением, неврологические нарушения. Отмечается рост психических расстройств.

В новых федеральных государственных образовательных стандартах (далее - ФГОС) огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения и здоровьесохранения детей. Одна из приоритетных задач ФГОС – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» [1, п. 1.6 ]. . И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск технологий повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольном образовании. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, получили название «здоровьесберегающие технологии». По определению Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии – технологии, программы и методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ЗОЖ»[4 c. 212].

Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.

При применении здоровьесберегающих технологий в детском саду, учитывая, что мы проживаем в многонациональной Республике Адыгея, целесообразно использование национально-регионального компонента или этнокультурной составляющей (ЭКС). **Национально-региональный компонент** позволяет организовать занятия, направленные на изучение природных, социокультурных и экономических особенностей региона, **национального***(родного)* языка и **национальной литературы.**

Учитывая, что в соответствии с ФГОС ДОО педагогам необходимо усилить мотивацию ребенка к познанию окружающего мира, к поиску полезной информации и навыков ее применения в реальной жизни, занятия необходимо строить с учетом деятельностного подхода. Согласно принципу интеграции развитие детей организуется в разных видах детской деятельности: игровой, речевой, физической, познавательно-исследовательской, музыкальной. Совмещение нескольких видов деятельности, объединенных одним сюжетом на занятиях с использованием национально-региональных составляющих, сокращает утомляемость детей, способствует проявлению стойкого интереса к народным традициям, к родному языку, освоению нравственного опыта и культуры подрастающим поколением.

**Кроме реализации основных направлений национально-регионального компонента:**  обучающиеся знакомятся с традициями здоровьесбережения адыгейского народа. Адыгская народная педагогика отводила должное место физическому воспитанию подрастающего поколения. Адыгская система физического воспитания, прежде всего была направлена на укрепление здоровья и физическое развитие молодежи, ее воли и характера, на формирование навыков и умений, необходимых для воспитания трудолюбия, воспитание основных физических качеств - силы, быстроты, выносливости и ловкости, необходимых в жизни. В произведениях народного фольклора, особенно в народом эпосе «Нарты» отражены разнообразные формы физического развития подрастающего поколения, разнообразные игры и физические упражнения (стрельба из лука, борьба, бег, метание), получившие распространение и в последующем.

Молодежь принимала участие в различных соревнованиях в честь знаменательных событий, сопровождали в походах известных военачальников. Силу и ловкость развивали и традиционные ремесла адыгов – скотоводство, охота, земледелие, пчеловодство.

Традиции спортивного воспитания сохранились в Адыгее и сейчас. Слава о спортсменах борцовской школы Адыгеи – самбистов, дзюдоистов, борцов восточных единоборств - выходит далеко за пределы страны.

В народе широко бытовали различные игры, развлечения и физические упражнения, основанные на применении силы, ловкости, выносливости: бег наперегонки, борьба, прыжки, стрельба из лука, верховая езда, метание различных предметов и др. Для молодежи хорошей школой физической закалки являлись многочисленные народные игры, проходившие во время традиционных праздников в честь окончания пахоты весной и после окончания уборки урожая осенью.

Важными средствами физического воспитания детей в раннем возрасте были колыбельные песни, песенки, прибаутки, с помощью которых вызывают хорошее настроение, улыбку и смех у ребенка, воспитывающие в жизнерадостной атмосфере и т. п.

Полузабытые народные традиции оживают, возвращаются в практику воспитания. Не подлежит сомнению, что для успешного ведения работы по физическому воспитанию в условиях многонационального общества необходимы учет местных условий, творческое использование положительных традиций данного народа для физического совершенствования в семье, дошкольных образовательных учреждениях.

Необходимость использования национально-регионального компонента обосновывается еще и проблемами изучения родного языка в Республике Адыгея. Несмотря на значительные усилия правительства Республики Адыгея, Министерства образования и науки Республики Адыгея, изучение детьми коренной национальности родного языка продвигается с трудом. Дети, проживающие в сельской местности, мало разговаривают на родном языке, во многих детских садах адыгейский язык не изучается либо изучается неудовлетворительно. Молодые родители мало общаются с детьми на родном языке, не испытывают в достаточной мере желания обучить своих детей родному языку. Сказывается и недостаток методических пособий, методических рекомендаций по изучению адыгейского языка в дошкольных учреждениях.

Задачи по развитию речи детей, пополнению словарного запаса на родном языке, развитию фонематического слуха детей, воспитанию любви к родному языку, к народным традициям реализуются в направлениях здоровьесберегающих технологий. Использование элементов народного фольклора вплетаются органически во все занятия в группе, интегрируются во все виды детской деятельности.

Для профилактики и преодоление речевых расстройств у дошкольников путем развития, развитие фонематического восприятия; расширение лексического запаса; совершенствование общей и мелкой моторики; развития творческой фантазии и воображения используется логоритмика. Занятия логоритмикой тренируют память, внимание и восприятие (особенно слуховое) и весьма благотворно влияют на физическое состояние малыша, помогая ему сформировать правильные двигательные навыки. При занятиях логоритмикой используются также элементы народного фольклора: скороговорки, потешки, дразнилки ("Лъабы-лъаб"" Тыгъ-тыгъ", " Мяу-мяу сикушъ", "Бзыу-бзыу гуаго").

Одним из направлений здоровьесберегающих технологий является пальчиковая гимнастика, которая развивает координацию движений,  **развивает интеллект, внимание и память, творческие и аналитические способности. При проведении пальчиковой гимнастики, мы используем адыгейские считалки** *"Iэхъуамбэмэ ац1эхэр» (Как называются пальцы).*

*Хъинишъ,*

*Бынишъ,*

*Щут1э,*

*Щубабэ,*

*Ибрахьимэ ц1ык1у* (перечисляются названия пяти пальцев)

Другая считалка со счетом до 5:

*Зы-тхьар зы,*

*Т1у- нит1умэ алъэгъурэр шъыпкъэ,*

*Щы- 1анэр лъэкъуищ,*

*Пл1ы- чэмыр быдзипл1,*

*Тфы- 1эм 1эхъомбит1у пытыр тфы* [8, с.211 ].

Во время занятий по речевому развитию мы включаем элементы игрового самомассажа,при проведении которого также используются элементы адыгейского народного фольклора.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой, способствующие тренировке дыхательной мускулатуры, улучшению местного и мозгового кровообращения, защите от переохлаждений, укреплению защитных сил организма. Во время дыхательной гимнастики используются упражнения «Жъыбгъэ» (ветер), «Бжьэ» (пчела), Атакъ ("Петух"). Кроме достижения целей дыхательной гимнастики, предлагая детям изобразить различных животных и насекомых, явления природы, названия которых я произношу на адыгейском языке, при этом развивается речь детей, фонематический слух, пополняется словарный запас.

При чихании кого-нибудь из детей традицией в группе стало традицией пожелание хором здоровья на адыгейском языке чихнувшему: «Шъоупсыр дак1, мэл ч1апэ дадз» или «Окулъ, олъын, лъынэм фэдэу обагъу, к1алэ (пшъашъэ) абрагъушхо охъу»!».

Во время ортопедической гимнастики профилактики плоскостопия во время ходьбы по коррегирующей дорожке читаем потешку «Лъабытий»

*Лъабытый-тый-тый,*

*Уилъакъо панэ хэу,*

*Уинанэ къыхехыжь,*

*Уитатэ цуакъэ пфеш1.* [8, с.214].

Одним из новых направлений физического развития дошкольников является **игровой стретчинг. Стретчинг**в переводе с английского растяжка, **стретчинг***(гимнастика поз)* – это комплекс упражнений, основанный на растягивании мышц.Это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в **игровой форме**. Занятия, построенные по методике **стретчинг**(растягивание), включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определённых групп мышц..

 При занятии игровым стретчингом используются элементы НРК. Так, просим детей принять позы на адыгейском языке «Чэтыцу» (котенок), «Хьэ» (собака). «Шы къунан» (Жеребенок), «Пцэжъый» (рыбка), Цызэ ц1ык1у (Белка). [8, с.110-111 ].

Перед проведением занятия по стретчингу воспитатель проводить занятия по речевому развитию, читает детям стихи Х. Панеша «Котенок», Ж. Киримизе «Котенок», «Белка». [4, с.17 ].

Прогулки нас свежем воздухе играют большую роль укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. Они способствует повышению выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Особое и прочное место занимают подвижные народные игры и праздники, развлечения, построенные на основе народных игр. Народные игры считаются кладезем **национальной культуры,** органически связаны с историей народа, его трудовой деятельностью, бытом, обычаями, традициями. Большинство народных игр требуют от детей быстроты, ловкости, сноровки, воспитывают в них смелость, коллективизм, честность, выносливость.

Народные адыгейские игры являются эффективным средством формирования положительных взаимоотношений сверстников в группе детского сада. Кроме того, они развивают нравственные чувства, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству, физически укрепляют детей.

Во время прогулок на свежем воздухе мы используем подвижные игры адыгейские народные игры: народная игра "Къангъэбылъ" (прятки), "Хъамлъащэ"(скакание на одной ноге "Тlы зэуал"(драчливый баран), "Къэрэу-къэрэу дадэ"(журавли- журавушки), «Мышъэ нэшъу» (Слепой медведь).

На прогулке в пасмурную погоду проговариваем народные потешки: *«Тыгъэр псашъо к1уагъэ, къэк1ожъмэ тыджэгун»* (Солнце пошло напиться, когда вернется-поиграем), *«Тыгъ, тыгъ, къепс- къепс, тинанэ псыхьэ к1уагъэ, къэк1ожьмэ тыджэгун»* (Солнце- солнце , посвети, мама пошла за водой, когда вернется – поиграем).

Во время подвижных игр также используем дразнилки-потешки:

*Аслъан, Къэплъан,*

*Къызэплъэк1и к1итхъужьыгъ.*

*Азамат матэм ис,*

*Чэтыужъыпр к1ашъом тес.* [8, с.210 ].

 Одним из инновационных направлений здоровьесберегающих технологий является релаксация. Для релаксационных упражнений, избавления детей от накопившегося внутреннего негатива, плохого настроения, обид, детской агрессии используется спокойная мелодии адыгейских композиторов: музыка А.Нехая, Ч. Анзарокова, минусовки известных народных песен. Релаксационные упражнения под народные мелодии делают детей более уравновешенными, спокойными, способствуют снятию психологического напряжения.

Для зрительной гимнастики, цветовой релаксации нет ничего лучше прогулок на свежем воздухе, прогулки в городской парк г. Майкопа, скверы города, особенно в весеннее и летнее время. Для зрительной релаксации используются слайды с видами богатой природы Адыгеи – плато Лагонаки, водопады Руфабго, Гузерипль, красивые виды природы Адыгеи.

Физическое воспитание дошкольников адыгейской народной педагогики, воспитание любви к родному языку, уважения к истории, культуре, традициям малой родины невозможно без тесного сотрудничества с родителями. Взаимодействие в данном направлении проводим в инновационных формах - круглые столы, практикумы, конференции, обмен опытом родителей, консультации.

Завершая анализ проблемы использования национально-региональных составляющих на занятиях, подчеркнем, что осуществление целенаправленной взаимосвязи дошкольного учреждения обеспечит полноценную работу по формированию духовно-нравственной культуры у подрастающего поколения. Использование НРК способствует воспитанию уважение к народным традициям, и родному языку, формированию чувства собственного достоинства как представителя своего народа и уважительного отношения к представителям других национальностей.

**Список использованных источников:**

1. Приказ Минобрнауки  России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»  (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html](https://www.google.com/url?q=http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html&sa=D&ust=1592252279228000)
2. Адыгская народная педагогика. Монография. Майкоп: Адыгейское отделение Краснодарского книжного издательства, 1989. — 336 с.
3. Антонова А.А.1, Яманова Г.А.2 , Боговденова В.Ф.3 , Умарова Д.Н. Основные тенденции заболеваемости среди детского населения. - Международный научно-исследовательский журнал ▪ № 1 (103) ▪ Часть 3 ▪Январь
4. Жанэ Киримизе, «Почему», Адыгейская обл. типография, 1968 с. 4,
5. Ситимова С.С. Произведения адыгейских поэтов и писателей для детей: сборник – Майкоп: РИО РИПО «Адыгея», 1997.-с. 244: ил.
6. Смирнов Н.К., .Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе - М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.
7. Хавдок С.А., Хут С.Х., Хут Н.Х. Золотой сундучок: Хрестоматия для детских садов – На адыгейском и русском языках. – Майкоп: Адыг. респ. Кн. Изд-во, 2011.-416с.
8. Хут С.Х., Шаова С.З., Рекомендации по реализации национально-регионального компонента на занятиях по художественной литературе и физическому воспитанию в дошкольных образовательных учреждениях // Майкоп: АРИПК, 2008.
9. Чуяко, Джафар Бязрукович**,** С добрым утром: Для детей мл. шк. возраста: Пер. с адыг.: [Стихи для детей] / Джафар Чуяко. - Майкоп: Адыг. респ. кн. изд-во, 1999. - 54,