

## **Использование здоровьесберегающих технологий как предпосылку здорового образа жизни**

**Описание материала:** Предлагаю вам обобщенный педагогический опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Данный материал будет интересен и полезен для воспитателей, старших воспитателей.

**Цель работы:** Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.

**Задачи:**

1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственно работоспособности;
2. Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
4. Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Актуальность:**

ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Анализируя данные посещения детьми нашего дошкольного учреждения за 2023-2024 года, мы пришли к выводу, что процент заболеваемости детей возрос.

Это небольшое исследование состояния здоровья наших воспитанников позволило нам прийти к выводу о том, что главная задача, стоящая перед нами, — снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья.

Таким образом, одним из направлений в своей работе я выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

**Основные принципы работы:**

- Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)

- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
  - сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
  - систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
  - целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
  - оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).
- Работа реализуется через следующие разделы:
- укрепление материально – технической базы ДОУ.
  - работа с детьми.
  - работа с педагогами.
  - работа с родителями.

#### **Укрепление материально – технической базы:**

В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, скакалки, гимнастические палки.

Приобрели: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья.



В детском саду есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, комплекс кинезиологических упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.



В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.



#### **Работа с детьми.**

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, педагогом – психологом., старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питания; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

1. *Диагностику проводят:* воспитатели групп; педагог – психолог;

2. *Принципы организации полноценного питания:* гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Чесочно-луковые закуски, соки, фрукты.

3. **Закаливание детей включает систему мероприятий:** элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе);

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми:

**1. технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

• *Ритмопластика* проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

• *Подвижные и спортивные игры* — проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.



• *Релаксация* — проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

• *Пальчиковая гимнастика* — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

• *Гимнастика для глаз* — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

• *Дыхательная гимнастика* — обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или НОД по физ.воспитанию.

• *Гимнастика* *после сна.*



• *Артикуляционная гимнастика* — Профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому развитию.

• *Физкультминутки*. -на каждой образовательной деятельности.

## **2. технологии обучения здоровому образу жизни:**

• Утренняя гимнастика — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»

• Физкультурные занятия — проводятся 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

• Самомассаж — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

• Активный отдых — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».

• Проектная деятельность «Витаминный калейдоскоп»- в старшей группе. ....

• Дидактические игры- проводятся в свободное время.

## **3. коррекционные технологии:**

• Технологии коррекции поведения (работа с агрессивными, тревожными детьми). Проводится педагогом-психологом, как специальное занятие в зависимости от поставленных задач.

• Психогимнастика — проводится по специальным методикам, 1-2 раза в неделю.

## **Работа с педагогами:**

С сотрудниками были организованы и проведены:

• консультации воспитателей по сохранению здоровья детей и сохранению собственного здоровья.

• Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном аспекте.

• Участие в вебинаре на тему «ФГОС ДО о новых подходах к укреплению здоровья дошкольников»

### **Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

С родителями была организована следующая работа:

- Участие в спортивных мероприятиях.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Оформлен стенд по валеологическому просвещению родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.
- Оформлены папки-передвижки «Здоровое питание», «Зимние (летние) виды спорта».
- Оформлен фотостенд «Спортивная семья»

### **Результаты работы:**

**Результаты мониторинга таковы.....**

Снижено количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

У детей сформированы навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым)

Улучшили психоэмоциональное состояние дошкольников.

2.Произошло коренное совершенствование системы физического воспитания в ДОУ.

3.Повышено заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.