

*«Использование
здоровьесберегающих
технологий
в работе с детьми
дошкольного возраста».*

Подготовила воспитатель
МДБОУ «Детский сад №58»
МИХЕЕВА ЕЛЕНА АНАТОЛЬЕВНА

2021г.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро.

Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ.

Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В воспитательно-образовательном процессе ДОУ можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

медико-профилактические;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка,;

физкультурно-оздоровительные;

здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов и родителей .

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей

В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха. Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, пособия, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование.

Для совершенствования навыков в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули.

Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.



Одной из форм оздоровительной работы является утренняя гимнастика которая проводится ежедневно, в групповых комнатах для детей мл. возраста и в физкультурном зале для старших детей.



Непосредственно организованная деятельность -основная форма работы с детьми по физической культуре, которая проводится в соответствии с программой . Также , в каждой группе , педагоги составили перспективный план или проект по данному направлению, реализуют его в течение учебного года.



Технологии музыкального воздействия – используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения .

Хореография проводится 2 раза в неделю со среднего возраста в физкультурном зале, с учетом физической нагрузки и возрастными показателями ребенка.



Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах бодрящая гимнастика . Педагоги используют разнообразные комплексы упражнений в стихотворной и игровой форме.



В различных формах физкультурно-оздоровительной работы используется дыхательная гимнастика, с обязательной гигиеной полости носа перед проведением процедуры .

С младшего возраста, особенно с детьми с речевыми проблемами, в различных формах , в любой удобный отрезок времени используется пальчиковая гимнастика.



Как часть физкультурного занятия, во всех режимных моментах, ежедневно, во всех группах подбираются подвижные и спортивные игры, в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

Дети очень любят играть самостоятельно в подвижные, сюжетные игры, где используют различные атрибуты и заместители предметов.



Большая работа проводится по созданию у детей представлений о здоровом образе жизни. Во время бесед прививаем навыки ухода за своим телом, оказании эмоциональной помощи, развиваем представление о строении своего тела, назначении органов.

Детей старшего возраста знакомим с точечным массажем, объясняем серьезность процедуры, даем элементарные знания о том, как не навредить своему организму.



- **Сказкотерапия** используется для психологической и развивающей работы, повышения внимания детей, развития эмоциональной отзывчивости, воображения, фантазии, творческих способностей. у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, легенда, басня, баллада, и т. д.

Используя спокойную музыку, звуки природы, в разных режимных моментах, в зависимости от состояния детей, педагоги устанавливают эмоциональный контакт.



Каждое время года благоприятно для проведения походов и экскурсий. Активное участие принимают родители в проведении этих мероприятий.

С большим удовольствием дети, родители и педагоги ждут спортивные праздники и развлечения, которые проводятся на свежем воздухе.



Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Участие педагогов в оздоровительных мероприятиях для детей и взрослых ДОУ,
- Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
- Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.
- Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма .
- В каждой возрастной группе в родительских уголках работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры, помещается наглядная информация)
- Приобщаем родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, Недели здоровья, олимпиады, походы, экскурсии и др.).
- Проводим консультации, беседы по вопросам здоровьесбережения.
- Совместными силами изготавливаем нетрадиционное физкультурное оборудование.

