МБДОУ «Детский сад «Жемчужинка»

Консультация для воспитателей

***Тема: «Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ»***

**1. Теоретический аспект проблемы.**

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, создание оптимальных под. условий пребывания детей в ДОУ, формирование подходов к взаимодействию с семьей. *( см. приложение 1)*

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил название «здоровьесберегающие технологии». Это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Забота об укреплении здоровья ребенка –проблема не только медицинская. Но и педагогическая. Так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивают формирование здоровья и здорового образа жизни.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

**Практическая деятельность с использованием данных технологий**.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровыми- значит не болеть. На вопрос. Что нужно делать . чтобы не болеть, многие дети отвечают. Нужно не простужаться. Не есть мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк) , а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т. д.)

Учитывая, что значительную часть своей жизни ребенок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несет большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности. Микросреда МБДОУ «Жемчужинка» отвечает не только санитарно-гигиеническим требованиям, а и требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно, например, не только, что детей в соответствующее по режиму время укладывают спать, а то, как это делается, каким образом обеспечивается глубокий, здоровый сон. Кроме того, как педагог я понимаю, как важно обеспечить детям комфортное состояние при их пробуждении.

Доказано, что многие потребности связаны с привычками. Если человек постоянно занимается гимнастикой, оздоровительным бегом и т. д., то в определенное время наступает чувство « мышечного томления». Организм привык получать нагрузку и как бы просит своего хозяина: «Ну, давай, побегай!» .Чувство мышечного томления связано с позитивными изменениями в гормональной сфере, и его появление говорит о наличии у человека потребности в систематических движениях.

Разнообразные практические примеры показывают, что потребность в здоровом образе жизни вызвана особым внутренним состоянием человека, связанным с чувством удовольствия, комфортности, удовлетворения.

Моя педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребенка потоком пока еще неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму. Все, чему я учу детей, они должны уметь применять в реальной жизни. Особое внимание уделяю следующим компонентам ЗОЖ:

* Занятиям физкультурой, прогулкам на свежем воздухе;
* Рациональному питанию. Соблюдению правил личной гигиены: закаливанию, созданию условий для полноценного сна;
* дружелюбному отношению друг к другу, развитию умения слушать и говорить, умению отличать ложь от правды;
* бережному отношению к окружающей среде, к природе;
* медицинскому воспитанию ( «не боюсь доктора!»)
* формированию понятия «не вреди себе сам» (см. приложение II) «Основополагающая схема при работе с детьми по формированию здорового образа жизни».

В ходе работы с детьми, наблюдая ребят в разных сферах деятельности, постепенно составила перечень привычек здорового образа жизни, которые стараюсь воспитывать у детей за время пребывания в дошкольном учреждении. При этом был проведен анализ имеющихся привычек, как полезных, так и вредных. Система мер, которая для этого выбирается, предварительно согласовывается с родителями группы.

В своей работе придерживаюсь следующих здоровьесберегающих педагогических технологий:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**2.Технологии обучения здоровому образу жизни**

**3.Коррекционные технологии**

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

**Динамические паузы**– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. **Подвижные и спортивные игры**– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно. В группе имеется спортивный уголок, в котором есть все необходимое для физической активности детей.

**Релаксация**. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций. Моя задача- научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. Специально подобранные упражнения на расслабление всего организма провожу в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Использую спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая**– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой провожу ежедневно, в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Игровое упражнение «Сухой дождь». Изготовлен из цветных атласных лент и цветных прищепок. Малыш берет прищепку и прикрепляет ее к ленте своего цвета. Ребенок не только закрепляет знания о цветах, но и тренирует мелкую моторику рук, ловкость.(см. приложение III).

Берем решетку для раковин, которая состоит из множества ячеек. Ребенок ходит указательным и средним пальцами, как ножками по этим клеткам, стараясь делать шаги на каждый ударный слог. Ходить поочередно можно то одной, то другой рукой, а можно и двумя одновременно говоря:

«В зоопарке мы бродили,

К каждой клетке подходили.

И смотрели всех подряд:

Медвежат, волчат, бобрят».

«Шли мы как-то по дороге,

Видим- ходят чьи-то ноги,

Смотрим выше ,кто же он?

Это толстый серый слон».

Берем пельменницу. Ее поверхность похожа на соты. Малыш двумя пальцами (указательным и средним ) изображает пчелу, летающую над сотами.

Какой мальчишка не любит футбол? Пальчиковый футбол, когда нужно вести мяч пальчиками или ловить, чтобы не пропустить гол.(см. приложение III).

Игровое упражнение «Веселые ежи». В качестве ежа -пластмассовый коврик «Травка» На каждый ударный слог осуществляются поглаживающие движения ладонями. Поверхности иголочек касаются не только пальцы, но и ладони. Направления движения- к себе.

Гладь мои ладошки еж,

Ты колючий. Ну и что ж?

Я хочу тебя погладить.

Я хочу с тобой поладить. (см. приложениеIII).

**Гимнастика для глаз**– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Используем наглядный материал, показ .

На схемах (лист ватмана размером ) изображаю какие-либо цветные фигуры: овал, восьмерку, волну, спираль, ромб и т.д. Толщина линии - примерно 1 см. Плакаты размещаю выше уровня глаз ребенка в любом удобном месте (над доской, на боковой стене) и предлагаю «походить» глазами по линиям, а при повторном выполнении упражнения «побегать» глазами. Можно предложить детям игровой сюжет: «Едем в гости по разным дорожкам», «Катаемся на машине», «Ищем дорогу в лесу» и т.д. На первых порах детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее. Упражнения со схемами провожу в положении сидя или стоя. Предлагаю детям занять удобную позу, сделать несколько раз вдох и продолжительный выдох, после чего зафиксировать взор на точке или другом символе, обозначающем начало пути, затем проследить дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной). Упражнение повторяю 5-6 раз

«Лошадка»

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом.)

Вправо-влево. (Вправо-влево.)

Вверх-вниз. (Вверх-вниз.) (см. приложение IV).

«Геометрические фигуры»

Дети получают задание:

- Из каких геометрических фигур состоит коврик?

- Сколько треугольников? (квадратов, кружков)

- Какие фигуры одинакового цвета?

-На какую фигуру опустилась бабочка? ( см. приложение IV).

**Гимнастика дыхательная**– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Дыхательные упражнения необходимы детям, довольно часто болеющим простудными заболеваниями. Дыхательная гимнастика укрепляет защитные силы организма. Начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учим дышать при закрытом рте.

Чтобы занятия дыхательной гимнастикой не были скучны ребенку, превращаю их в игру.

При занятиях соблюдаю следующие требования:

- проводятся упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься лучше до завтрака или после ужина;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- количество и темп проведения упражнений-дозированный;

- воздух вдыхается через рот и нос, выдыхается- через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 сек.

Комплекс дыхательных упражнений.

Дыхательные упражнения классифицирую по временам года, это помогает формировать представления об изменениях в природе и закреплять новые слова в речи детей.

**Зима**

**Лыжник.** В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м-м-м».

**«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Греем руки»** Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**Весна**

**«Кораблики».** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

**«Жук-дровосек»** Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо - вдох.

**“Веселая пчелка”** Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносят “з-з-з” представляют, что пчелка села на руку *(нос, ногу)*

**Лето**

**Летят мячи.** Исходное положение - стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперед от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем упражнение 5-6 раз.

**«Шину прокололи»** Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - «ш-ш-ш».

**«Носик нюхает приятный запах»** Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

**Осень**

**«Сбор урожая»** Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох *(пауза 3 сек)*. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**«Деревья»** На картинку с деревьями, размером с четверть альбомного листа, наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что деревья *(крона дерева)* находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно деревья.

Перед проведением процедуры, даем детям инструкции об обязательной гигиене полости носа

**Бодрящая гимнастика**– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки.Для профилактических целей совместно с родителями изготовлены коврики- дорожки с пуговицами, пробками от пластмассовых бутылок. Имеются ортопедические пазлы. Из ковриков получилась дорожка здоровья, по которой дети с удовольствием ходят после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малышей, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. (см. приложениеVI).

**Технология** **обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие**– 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Средняя продолжительность – 20-25 мин. Перед занятием хорошо проветриваем помещение.

**Игровой самомассаж.**

Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже, а также от мышц и суставов. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а игровой самомассаж оказывает тотальное воздействие на кору, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Пособие «Смешарик» Служит для массажа (самомассажа) ладони ребёнка. Для изготовления данного пособия понадобится: мука, воздушные шары, разноцветные нитки мулине, простой карандаш, ножницы небольших размеров, воронка. Берём воздушный шарик, помещаем в него воронку и насыпаем чайной ложкой муку (наполнитель может быть разный, например, круглый горох). Для того чтобы мука более плотно находилась в воздушном шарике, необходимо утрамбовать её с помощью простого карандаша. Когда в воздушном шарике будет достаточно муки, завязываем его нитками мулине. Рисуем с помощью цветных маркеров глазки, носик, ротик. И у нас получается «Смешарик» с разноцветными волосами и весёлым личиком

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных соревнованиях, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии. У детей проявляется артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия**– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия**–Рассказываю сказку, затем обсуждаю с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого использую кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев, дополняют необходимыми движениями.

**Технологии воздействия цветом**. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Закаливание- важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Стараюсь придерживаться следующих принципов:

* **закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;**
* **проводятся систематически на фоне положительного эмоционального настроя;**
* **проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;**

Из всего богатого выбора существующих **форм закаливания**пользуюсь наиболее доступными:

* нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
* проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
* прогулки на свежем воздухе. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3,5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей   активную деятельность ребенка;
* оптимальный двигательный режим.

 Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного контакта между семьей и детским садом. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей, групповые родительские собрания, консультации, папки-передвижки (« Развитие ребенка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение-основа здоровья», Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений» и т. д.), выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями, участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов, совместное создание предметно-пространственной среды, работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Для того, чтобы определить причины определенных трудностей, мной были разработаны вопросы для анкетирования родителей по проблеме определения источников формирования представлений о физической культуре и зож и условий для физического развития детей в домашних условиях.

В ходе исследования анкеты заполнили 42 % родителей. Главная цель анкетирования состояла в выявлении места, которое занимает физическая культура в жизни семьи. В соответствии с этой целью ставились следующие задачи:

* изучить отношение родителей к физической культуре и воспитанию детей;
* выяснить оценку родителями здоровья, физического развития своего ребенка;
* определить причины, мешающие родителям активно заниматься физическим воспитанием детей.

Около трети родителей (30%) считают состояние здоровья своих детей хорошим, более половины (57%) –удовлетворительным и примерно десятая часть (13%)-слабым.

Значительная часть родителей признает положительное влияние дошкольного учреждения на здоровье (62%) и особенно на физическое развитие (87%) детей. Отвечая на вопросы анкеты, треть родителей (34%) сообщили, что их дети гигиенические процедуры в домашних условиях выполняют «регулярно и охотно», более половины (54,7%) считают, что делают это регулярно, но неохотно (требуется напоминание и принуждение)». Согласно данным опроса родителей, делают дома утреннюю зарядку только 9,3% детей. Более трети (36%) физзарядкой дома вообще не занимаются.

Вывод: анализируя ответы на вопросы анкет, стала очевидна необходимость в корректировке сложившейся ситуации. Были проведены собрания, индивидуальные беседы.

Ознакомление родителей по данному направлению работы с дошкольниками позволяет не только снять конфликтную ситуацию, но и заинтересовать взрослых возможностями их детей, показать достижения и результаты. Работу с родителями строю на основе диалога, взяв за основу принцип партнерства.

**Результативность проделанной работы.**

Промежуточная диагностика культуры здоровья детей .

Параметры диагностики следующие:

1.Культурно-гигиенические навыки

2. Представление о здоровом образе жизни. О пользе спорта

3. Имеют полезные привычки

4. Соблюдают режим дня в домашних условиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| параметры | гигиена | здоровье | привычки | режим |
| 2015 осень(октябрь) | 32% | 16% | 43% | 35% |
| 2016 весна(март) | 48% | 52% | 50% | 50% |

Вывод: все параметры стремятся к увеличению.

Сравнительный анализ состояния здоровья детей показал, что:

* за год показатель заболеваемости снизился;
* повысился уровень роста знаний, умений, навыков детей;
* по отзывам родителей воспитанников повысился уровень социальной защищенности воспитанников детского сада.

Хочется подвести итоговую черту словами В.А.Сухомлинского о том, что к воспитаннику нужно относиться не как к сосуду, который предстоит наполнить информацией, а как к факелу, который необходимо зажечь.

Список использованной литературы

1. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. Волгоград: Учитель, 2008.
2. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008.
3. Карепова Т. Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград: Учитель.
4. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье. М.: Школьная Пресса, 2008
5. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. Пособие. М.: Т. Ц. Сфера.
6. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград: Учитель, 2008

Подготовила воспитатель: Корешкова В.В.

2015 г.