

МБДОУ «Детский сад «Тополек» с. Кольчугино»

«Использование здоровьесберегающих технологий в  
работе с дошкольниками» (из опыта работы)

Подготовила:  
инструктор по физкультуре Саликова С.В.

С. Кольчугино, 2021 г

## **«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками»(из опыта работы)**

Проблема **здоровья** подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введением **ФГОС дошкольного образования**. Очень важно именно на этапе **дошкольного** детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить **здоровье**, как построить воспитательно- образовательный процесс в детском саду без ущерба для **здоровья детей**?

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребёнка – это основа формирования личности. Физическое **здоровье** детей неразрывно связано с их психическим **здоровьем**, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа *«Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»*, невозможно решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по **оздоровительной работе** и физическому воспитанию детей.

Я считаю, что необходимо активно внедрять **здоровьесберегающие технологии в работе** с детьми для сохранения, поддержания и обогащения **здоровья воспитанников, педагогов и родителей**.

Основная цель моей **работы по использованию здоровьесберегающих технологий** – создание условий для формирования устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного **здоровья дошкольника** как важного фактора **здоровья человека в целом**.

Задачи **здоровьесбережения**:

1. Сохранение и укрепление **здоровья** детей на основе комплексного и системного **использования** доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о **здоровом образе жизни**.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их **здоровья**, развитии творческого потенциала.

Новизна **опыта** заключается в реализации инновационных **здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности**:

- внедрение новых **здоровьесберегающих технологий в деятельность дошкольников**.

- **использование** валеологических приемов для мотивации к **здоровому образу жизни**;

- **использование** ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества **здорового образа жизни**.

Свою **работу** с детьми организую с учётом возрастных и психологических особенностей детей **дошкольного возраста**, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Она осуществляется комплексно, в течение всего дня, чтобы в итоге сформировать у ребёнка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**. Только **здоровый** ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех её свойств и качеств.

Моя задача как воспитателя и как инструктора по физической культуре заключается в том, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и думаю, как построить занятие, чтобы сохранить и укрепить **здоровье своих детей**. В работе с детьми применяю следующие **здоровьесберегающие технологии**:

**Технологии обучения здоровому образу жизни**: утренняя гимнастика, гимнастика после сна, непосредственно образовательная деятельность (*НОД*) по физической культуре, обучение детей основам культуры **здоровья**.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**:

Гимнастика для глаз, релаксация, физминутки, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, прогулки, совместные мероприятия родителей с детьми, самомассаж, цветотерапия, музыкотерапия.

Коррекционные **технологии** : фонетическая ритмика, сказкотерапия, коррекция плоскостопия.

Для полноценного физического развития детей, я уделила большое внимание для создания **здоровьесберегающего пространства**. В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём. В группах оборудованы физкультурные уголки, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков. На территории детского сада имеются спортивная площадка с *лабиринтом*, *гимнастическое бревно*, *турники*, беговая дорожка, мишени для попадания в цель, для формирования двигательных умений и навыков.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой утренней гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Для сохранения и укрепления **здоровья дошкольников** необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния **здоровья** и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение **работоспособности**; расширение функциональных возможностей развивающегося организма. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий. Применяю различные виды *НОД* по физкультуре, но считаю, что лучше можно реализовать задачи, **используя** систему физкультурных тематических занятий сюжетно-

игрового характера. Такая форма проведения вызывает у детей интерес, творчество, позволяет закрепить знания в различных областях, будь то сказки, растения, животные, космос. Связанные между собой компоненты: движения, игра и сюжет – представляют новую интегрированную систему, способную эффективно воздействовать на организм и личность ребёнка. При этом чётко выдерживаю структуру занятия и нагрузку.

При проведении традиционных видов занятий **использую элементы мнемотехники**. Учить **работать** по карточкам я начинаю со средней группы. На карточках для этой возрастной группы изображаются животные или знакомые предметы домашнего обихода. Например, изображены: лягушка - прыжки в приседе; колобок - перекатывание, мышка - ходьба на носках по гимнастической скамейке. Они способствуют развитию мышления и повышению двигательной активности.

Во время прогулок стараюсь **использовать различные подвижные игры**: игры с ходьбой и бегом, метанием и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Как бы много воспитатели и родители ни делали для **здоровья наших детей**, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия из серии «*Азбука здоровья*», беседы, игровые упражнения, индивидуальную **работу по следующим темам**: «*Я и мое тело*», «*Мой организм*», «*Глаза - орган зрения*», и т. **Использую ИКТ**, что позволяет заинтересовать детей, увеличить объём материала.

Релаксация. Для психического **здоровья** детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей **работе я использую** упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. **Использую для работы** спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является пальчиковая гимнастика, которую провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение,

воображение, быстроту реакции. Она полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения **использую гимнастику для глаз**, провожу в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения. Во время её проведения **использую наглядный материал**.

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его **работы в целом**.

Также в своей **работе я стремлюсь использовать коррекционные технологии**. **Использую** структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж аккупунктурных точек нижней части стопы. Одним из новых видов коррекционной **технологии** в нашей группе является фонетическая ритмика. Дети обучаются сознательному регулированию движений при выполнении упражнений, которые сопровождают произнесение звуков и слогов с этими звуками. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи. Речь активно начинает формироваться, когда движения пальцев рук ребенка достигают достаточной силы и точности. Следовательно, коррекционная **работа** выстраивается в направлении от движения к речи, что с успехом реализует фонетическая ритмика „сочетающая в себе три компонента“: эмоциональный, двигательный и речевой.

Для поддержания психоэмоционального **здоровья детей используется сказкотерапия**. **Работа** идет на внутреннем подсознательном уровне. Дети освобождаются от страхов, агрессии, тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по **здоровьесбережению**, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальную комнату до наступления *«тихого часа»* и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные обстоятельства, **использую** гибкий подход к детям. Часто болеющие дети и дети, имеющие медотвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение шадающего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации

детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Периодически пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны картотеки пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, физминуток, динамических пауз и подвижных игр.

Много положительных эмоций, следовательно, **здоровья**, получают дети на **оздоровительных** досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «*Весёлые старты*», «*Папа. мама. я – спортивная семья*», зимние и осенние эстафеты, игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень **здоровья ребёнка**. Ни одна, даже самая лучшая **физкультурно-оздоровительная** программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй. Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике **здорового образа жизни дошкольников**. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё **здоровье и здоровье окружающих**, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна.

Большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию **здорового**, любознательного, активного ребёнка.

Применяя эти **технологии в своей работе**, я достигла следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей.
- развитие основных физических процессов (*памяти, мышления, воображения, восприятия*).
- положительная динамика состояния **здоровья детей**, снижение уровня заболеваемости в нашей группе и соответственно повышение процента посещаемости).

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать как одну из самых перспективных систем на современном этапе и как совокупность методов и приемов организации обучения **дошкольников без ущерба для их здоровья**.