Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 7 городского округа – город Камышин

(МБДОУ Дс №7)

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Воспитатель

I квалификационной категории

Труштина Т.Н.

г. Камышин

2023г

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

*«Прежде чем сделать ребенка умным,*

*сделай его здоровым и крепким»*

*Жан — Жак Руссо*

           Сохранение и укрепление здоровья ребенка — государственный приоритет в образовании. Поэтому важным и актуальным является создание в каждом образовательном учреждении здоровьесберегающей среды.

        Дошкольный возраст – благоприятный период для выработки привычек здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.              Здоровье ребенка зависит от того, насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения.

Создание комфортных здоровьесберегаюших условий — одна из главных задач современного образования. При этом здоровьеберегающими условиями являются условия, которые обеспечивают индивидуальный и дифференцированный подход к ребенку в педагогическом процессе с учетом его возрастных, психических возможностей, уровня развития здоровья.

  Цель нашей работы обеспечение здоровьесберегающей   среды в ДОУ – это формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

Задачи:

– создать условия для правильного физического развития ребенка;

 -обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, с учетом сензитивных для развития определенных двигательных умений периодов;

– Формировать навыки здорового образа жизни;

– Воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

 – Воспитывать потребности в здоровом образе жизни;

– Привлекать родителей к решению поставленных задач.

             Создание образовательной среды является важнейшим условием реализации здоровьесберегающих технологий.

Стремление к достижению высоких образовательных результатов заключается во введении здоровьесберегающих технологий в учебный процесс, в формировании здорового образа жизни, осуществлении мониторинга показателей индивидуального развития, прогнозировании вероятных изменений в состоянии здоровья детей и проведении соответствующих коррекционных мероприятий с целью обеспечения успешной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Эффективность образования напрямую зависит от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании – это, прежде всего, совместная, однонаправленная работа медиков, педагогов и родителей.

   Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2.Технологии обучения ЗОЖ;

3. Коррекционные технологии.

Рассмотрим их направления по обеспечению здоровьесберегающих технологий**.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Динамические паузы проводятся во время непосредственной образовательной деятельности. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — малой, со средней степенью подвижности.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

* Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», хождение босиком, пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика после сна);
* профилактика плоскостопия и осанки;
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия три раза в неделю. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

  Также активно включаю в свою деятельность цикл занятий «Познай себя», на которых параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.

**Коррекционные технологии:**

* артикуляционная гимнастика — упражнения для тренировки органов артикуляции, необходимые для правильного звукопроизношения;
* технология музыкального воздействия. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния.

Сказкотерапия – используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка 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 делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

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 семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую разнообразные формы работы: открытые мероприятия с детьми для родителей, педагогические беседы на родительских собраниях, консультации, анкетирование, дни открытых дверей, участие родителей в подготовке и проведении праздников и развлечений. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

         В ДОУ имеется спортивный зал, оборудованный, физкультурным оборудованием для занятий с учётом современных требований, возрастных, индивидуальных, половых особенностей воспитанников, состояния их здоровья.

         Перечень физкультурного оборудования включает в себя: гимнастические стенки, приставные лестницы и наклонные доски, гимнастические скамейки, гимнастические маты, разновысокие дуги, тоннели для подлезания, доски ребристые, обручи, палки гимнастические, скакалки, разноцветные флажки и ленты, мячи набивные, мячи резиновые (три вида), баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтонные ракетки и воланы, кольцебросы, кегли, вертикальные и горизонтальные мишени, батуты, степ-платформы, фитболы.

        Предметно-развивающая среда на территории ДОУ также организована с учётом необходимости сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Прежде всего на территории ДОУ и на участках групп выделено единое пространство физического развития, которое объединяет зоны, в наибольшей степени стимулирующие двигательную активность детей: сюда включаются специально выделенные зоны подвижных и спортивных игр на участках.

На участке ДОУ имеется спортивная площадка, а также оформлено разнообразное спортивное оборудование, имеется волейбольная площадка, и различные игры на асфальте

      В группе имеется физкультурная зона, для организации   двигательной активности детей, которая оснащена оборудованием для овладения навыками, приобретаемыми на занятиях по физическому воспитанию.  Для овладения детьми прыжков в зоне двигательной активности имеются скакалки, батут, подвешенные к потолку ленты «сухой дождь»; для овладения катания, горка, качели, толокары; для бросания, ловли, метания – мячи разных размеров, кегли, кольцебросы; для ползания – гимнастические дуги, обручи; для овладения равновесия – мягкие дорожки, веревочки.

      Для совершенствования физических качеств в группе используется нетрадиционное оборудование. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, развития равновесия используются различные дорожки, косички; для подлезания – дуги. В группе имеется пособия для профилактики плоскостопия, для организации подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

      Все физкультурное оборудование доступно для детей. Для того чтобы предметно-развивающая среда побуждала ребёнка к новой двигательной активности, способствовала укреплению его здоровья, она должна изменятся, т.е. быть мобильной. Все имеющиеся в группах пособия и материалы всегда находятся в распоряжении детей.

        Таким образом, создание такой здоровьесберегающей психологически безопасной развивающей среды — это процесс, который требует четкого осознания всеми участниками образовательного процесса значимости всех компонентов и условий в ходе его реализации.

Список литературы:

1. Ермулина, Е. А. Построение единого здоровьесберегающего образовательного пространства развития ребенка в ДОУ и семье / Е. А. Ермулина, Т. В. Тараторкина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2009. – № 4. – С. 20–23.
2. Морозова, Т. Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада / Т. Ю. Морозова, И. Ю. Лебеденко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 5. – С. 4–5.
3. Бурцева, О. В. Формирование здорового образа жизни через интеграцию всех видов деятельности / О. В. Бурцева, Н. В. Шевченко // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 1. – С. 56–57.

4 Ввозная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ М., ТЦ Сфера, 2006

1. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА — СИНТЕЗ, 2010.