**ГБДОУ ЛНР «ЯСЛИ-САД № 59 «ЗВЕЗДОЧКА»**

**ДОКЛАД**

На тему «Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

Подготовила: воспитатель I квалификационной категории

Крот Н.А.

Луганск 2024

Фундаментом для всестороннего развития ребенка служит здоровье, укрепленное в раннем и дошкольном возрасте.

Дошкольный период — это время активного роста и формирования личности, когда закладываются основы здоровья. Здоровье подразумевает полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не просто отсутствие болезней. До семи лет ребенок проходит уникальный этап развития, который не повторится в будущем. Важно в этот период развить у детей знания и навыки, способствующие здоровому образу жизни и потребность в регулярных занятиях физкультурой и спортом.

Современные исследования свидетельствуют о недостаточной физической активности детей, что приводит к различным проблемам со здоровьем, таким как снижение мышечной силы, нарушения осанки и задержка в развитии. В концепции дошкольного образования акцентируется необходимость поиска методов для улучшения двигательной активности

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Эти технологии охватывают различные аспекты, от стимуляции здоровья до обучения здоровому образу жизни, и направлены на поддержку здоровья детей, педагогов и родителей.

Перед тем как приступить к обсуждению технологий, которые способствуют сохранению здоровья, давайте уточним, что мы понимаем под термином "технология". Технология — это инструмент, используемый педагогом в его профессиональной деятельности, которая получает характеристику через прилагательное "педагогическая". Основная идея педагогической технологии заключается в том, что она имеет четкую последовательность этапов, включая набор конкретных профессиональных действий на каждом из них. Это позволяет преподавателю заранее предвидеть как промежуточные, так и конечные результаты своей работы.

Что же собой представляют собой здоровьесберенающие технологии? Эти технологии в дошкольном образовании направлены на решение одной из основных задач современного образования — поддержание, защита и укрепление здоровья участников образовательного процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цели здоровьесберегающих технологий в детском дошкольном образовании, в первую очередь, направлены на достижение высокого уровня физического благополучия детей и формирования валеологической культуры. Это предполагает осознанное отношение воспитанника к своему здоровью и жизни, а также развитие знаний о здоровье и навыков, способствующих его охране, поддержанию и сохранению. Важно обеспечить валеологическую компетентность, позволяющую детям самостоятельно и эффективно справляться с вопросами здорового образа жизни и безопасного поведения, а также выполнять задачи, связанные с предоставлением базовой медицинской и психологической помощи. В отношении взрослых задача состоит в продвижении культуры здоровья, включая профессиональную культуру здоровья работников дошкольных учреждений и валеологическое образование родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий в сфере дошкольного образования определяется особенностями педагогической программы, конкретной ситуацией в учреждении, квалификацией специалистов и состоянием здоровья детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Основная цель воспитателей и родителей заключается в формировании у детей осознанного отношения к своему здоровью, привитии гигиенических навыков и обучении принципам здорового образа жизни с раннего возраста.

Разработка системы сохранения здоровья в дошкольных учреждениях требует решения ряда задач, таких как:

* Поиск современных и результативных научных методик для педагогической и оздоровительной работы.
* Создание эффективной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью.
* Определение педагогических условий для максимальной результативности.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- комплекс закаливающих мероприятий;

- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей;

- инновацонные технологии оздоровления и профилактики;

- организация рационального питания;

- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Формы работы по здоровьесбережению

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

•Оздоровительная гимнастика.

•Игры – релаксации.

•Разные виды массажа.

•Элементы упражнений йоги.

•Привитие детям гигиенических навыков.

•Простейшие навыки оказания первой помощи.

•Физкультминутки во время занятий.

•Функциональная музыка.

•Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

•Массовые оздоровительные мероприятия.

•Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей.

•Пропаганда здорового образа жизни.

•Консультации.

•Индивидуальные беседы.

•Выступления на родительских собраниях.

•Распространение буклетов.

•Выставки.

•Проведение совместных мероприятий.

Работа с педагогическим коллективом.

Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.

Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

Посещение научно-практических конференций.

Создание условий и развивающей среды.

Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.

Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Подбор картотек.

Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

Для внедрения здоровьесберегающих технологий в детском саду важно создать оптимальные условия, способствующие улучшению здоровья детей и их гармоничному физическому развитию. Необходимы спортивные площадки, а также тренажёрные и спортивные залы, укомплектованные как стандартным, так и нестандартным оборудованием, что будет содействовать комплексному развитию малышей. Каждая возрастная группа должна иметь специально оборудованные уголки для физической активности, соответствующие их возрастным особенностям с наличием всего нужного инвентаря.

Для каждой возрастной категории нужно создать режим физической активности и разработать систему закаливания, учитывающую время года и возраст детей. В каждое направление деятельности следует включать игры и упражнения, направленные на поддержание здоровья и физическую активность малышей. При этом дозировка и ритм упражнений должны соответствовать возрасту детей и их настроению.

Таким образом, одним из важных аспектов содействия укреплению здоровья участников педагогического процесса в дошкольных образовательных учреждениях является формирование здоровьесберегающей среды. Основные задачи, лежащие в основе разработки концептуальных направлений этой среды, включают следующие пункты:

* Формирование здоровья детей путем комплексного и системного применения доступных средств физического воспитания, а также оптимизация активности на свежем воздухе.
* Внедрение духовно-нравственного и культурного потенциала окружающей действительности в образовательный процесс, воспитание детей с акцентом на традиции русской культуры.
* Создание конструктивного сотрудничества между семьей, педагогами и самими детьми, направленного на укрепление здоровья и развитие их творческих способностей.
* Стимулирование активной позиции детей в процессе обучения о здоровом образе жизни.

Основное внимание уделяется интеграции этих элементов для создания здоровой и поддерживающей среды в дошкольном образовании.

Для решения указанных задач могут быть использованы следующие средства: непосредственное обучение детей основам здорового образа жизни, включая оздоровительные, пальцевые, коррегирующие и дыхательные гимнастики, а также самомассаж и базовые навыки первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах и укусах. Важным аспектом является также формирование элементарных культурно-гигиенических навыков у детей.

К числу эффективных мероприятий относятся различные реабилитационные подходы, такие как фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляции, использование функциональной музыки, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика и тренинги.

Специально организованные физические активности для детей, включая физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические мероприятия по здоровью, а также выезды на природу и экскурсии, также играют значительную роль.

Поддержка здорового образа жизни у детей, основанная на технологиях, направленных на сохранение здоровья, должна стать одним из главных приоритетов работы каждого дошкольного образовательного учреждения.