«Использование здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя ДОУ из опыта работы»

ГБДОУ «Детский сад №3» г. Севастополя, 2025г.

Воспитатель: Куркина В.Н.

Дошкольное детство, является начальной ступенью в образовательной **системе нашего государства**. Именно в дошкольном детстве закладываются те основы всесторонне развитого ребёнка, который затем шагает вверх по ступеням образования.

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического **здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия.

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»*, считается невозможным решение проблемы **воспитания** социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по **оздоровительной работе и физическому воспитанию детей**.

**В своей работе я использую инновационные технологии:**

**Здоровьесберегающие технологии**: основной их целью является создание условий для формирования у воспитанников представления о здоровом образе жизни, а также формирование и развитие знаний, умений и навыков, необходимых для поддержания собственного здоровья. Формы - спортивные праздники, физкультминутки между занятиями, утренняя гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, релаксация, прогулки, спортивные игры, закаливание, водные процедуры.

**Развивающие технологии**: при развивающем обучении ребёнок самостоятельно должен прийти к какому-либо мнению, решению проблемы в результате анализа своих действий.

**Познавательно-исследовательская деятельность**: основной целью является создание экспериментальной деятельности, активным участником которой выступает ребёнок. Непосредственное участие ребёнка в ходе эксперимента позволяет ему воочию увидеть процесс и результаты.

**Личностно-ориентированные технологии**: цель – создание демократичных партнёрских гуманистических отношений между ребёнком и воспитателем, а также обеспечение условий для развития личности воспитанников

Система **работы по здоровьесбережению с воспитанниками** организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся **работа по здоровьесбережению** осуществляется комплексно, в течение всего дня. **Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии** в итоге формируют 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. Считаю, что первоначальными условиями для **работы по профилактике здоровья** детей в детском саду выступают обеспечение **здорового** ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

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; совместным мероприятиям родителей с детьми,

самомассаж.

сказкотерапия;

цветотерапия;

коррекция плоскостопия.

Одной из основных задач на протяжении последнего года, над которой я **работала - является воспитание здорового ребёнка**, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей,а также **разработка** и внедрение в практику **здоровьесберегающих технологий**, формирование у ребёнка потребности в **здоровом образе жизни**.

Для полноценного физического развития детей,реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания **здоровьесберегающего пространства**. В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию 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.

Во время прогулок стараюсь **использовать** различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: *«Ловишки»*, *«Лохматый пес»*, *«Горелки»*, *«Кракатам»*; игры с прыжками: *«Бездомный заяц»*, *«Волк во рву»*, *«Удочка»*; игры с метанием: *«Попади в цель»*, *«Сбей кеглю»*, *«Охотники и утки»*; игры с лазанием: *«Колдунчики»*, *«Тай-тай-выручай»* 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.

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 акопунктурных точек нижней части стопы.

Для поддержания психоэмоционального **здоровья детей используется сказкотерапия** и цветотерапия **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 нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты 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 спят в пижамах . Применение щадящего 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 упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Много положительных эмоций, следовательно, **здоровья**, получают дети на **оздоровительных** досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят *«Весёлые старты»*, *«Дни****здоровья****»*, игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. Также наши дети участвуют в районных соревнованиях

*«Легкоатлетическая эстафета»*,

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.

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.

 Родители помогают организовывать спортивные развлечения для детей: *«Мама, папа, я – спортивная семья»*, *«Сильные, ловкие, умелые»*. 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 .

Я считаю, что подготовка к **здоровому** образу жизни ребёнка на основе **здоровьесберегающих технологий** должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.