Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 поселка Сусанино

**Обобщение опыта на тему :**

**«Оздоровительная работа в ДОУ через здоровьесберегающие технологии и здоровьеукрепляющие приемы в воспитательно-образовательном процессе"»**

Подготовила: воспитатель 1 категории Мельникова О.Г.

п.Сусанино,2022г

**Слайд 1**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств.

В настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования **работы по укреплению здоровья**и физическому развитию **детей**. По Федеральным государственным стандартам важной задачей является охрана и укрепление **здоровья** воспитанников через интеграцию **образовательных областей**, создание условий безопасной **образовательной среды**, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и **оздоровительной работы. Так как проблема оздоровления воспитанников – кампания не одного дня и требует длительного периода времени на систематически спланированную работу, приоритетными направлениями моей работы являются:**

**Слайд 2**

Именно поэтому в ФГОС

выделена отдельная образовательная область « Физическое развитие».

Содержание ее многогранно – это сохранение здоровья детей, создание

здоровьесберегающей среды, рациональное питание и режим, развитие

физических качеств и многое другое. И, конечно, же, формирование у самих

дошкольников привычки к здоровому образу жизниприоритетными направлениями моей **работы являются:**

* медико-профилактическое
* физкультурно-оздоровительное
* валеологическое образование родителей
* здоровьесберегающее образование детей

В своей работе я предусматриваю несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

**Слайд 3**

Для того чтобы положительно настроить ребенка на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость, требуется доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия.

Этому способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые я использую в часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга.

**Слайд 4**

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Используемая мной система закаливаний учитывает смену времен года, возраст и индивидуальные особенности состояния здоровья детей, требования и нормы СанПин.

Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, влажная уборка и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Использую рижский метод солевого закаливания.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до локтей водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является летнее мытье ног после прогулки под душем. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и гимнастику после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым мышцы стопы ребёнка получают специальную разминку и поддерживаются в правильном положении, одновременно происходит массаж акопунктурных точек нижней части стопы.

**Слайд 5**

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, я меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

Бег и ходьба

Прыжки

Метание, бросание и ловля мяча

**Слайд 6**

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Проводимые на свежем воздухе, независимо от сезона, занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

**Слайд 7**

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Так как детский сад не оборудован спортивным залом, физкультурные занятия, утреннюю гимнастику мы проводим в групповой комнате, соблюдая при этом все требования подготовки пространства к занятиям.

**Слайд 8**

Образовательную деятельность по формированию ЗОЖ я провожу в форме занятий и бесед, где дети приобретают знания о необходимости соблюдения режима дня; о важности гигиенической и двигательной культуры; о здоровье и средствах его укрепления; о функционировании организма и правилах заботы о нем; о правилах безопасного поведения.

**Слайд 9**

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, я провожу физкультминутки.

Физкультминутки провожу по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и других статичных занятиях. Длительность составляет 2-3 минуты.

**Слайд 10**

В нашем учреждении стало традицией проведение спортивных праздников, развлечений, в процессе которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом они ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет двигаться без особого напряжения.

**Слайд 11**

Большое внимание я уделяю пальчиковой и дыхательной гимнастикам, эти упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти рук, для того, чтобы ребенок  [хорошо чувствовал ручку и](http://womanadvice.ru/kak-nauchit-rebenka-pravilno-derzhat-ruchku)ли карандаш, когда он начинает осваивать премудрости письма.

Воздействие согласованных движений на мозговой центр оттачивает артикуляцию и повышает внимание, зрительную и слуховую память. Все эти навыки очень пригодятся ребенку в начальных классах.

От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, снижают спазм бронхов, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое.

**Слайд 12**

Для четкого построения и осуществления образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требуется рациональная организация предметно-пространственной среды, которая отличается функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развития.

Развивающая среда организована мною таким образом, что детям представлена возможность для самостоятельного выбора той или иной двигательной деятельности. В групповой комнате есть: спортивный уголок для развития движений с различным спортивным оборудованием; атрибуты для игр малой подвижности; пособия для развития артикуляционного аппарата, дыхания; дидактические игры; плакаты и иллюстрации о строении тела человека, продуктах питания в здоровом образе жизни.

Для эффективности работы по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, физминутки, динамические паузы и подвижные игры.

**Слайд 13**

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.

Одна из проблем, с которой сталкиваюсь в своей работе это то, что все воздействия по физическому оздоровлению ребенка в детском саду теряют свою эффективность в период длительного пребывания детей дома: большинство детей не имеют дневного сна. Мало у кого дома имеется хотя бы маленький спортивный уголок. Дети мало общаются со сверстниками, мало играют в подвижные игры во дворе. Всё это создаёт предпосылки к перенапряжению нервной системы, а хроническое недосыпание, утомление отрицательно влияет на физическое и нервно-психическое развитие дошкольников.

Если заболевают дети в моей группе, то я замечаю, что в большей части это происходит после выходных дней. Все эти проблемы требуют большой разъяснительной и просветительской работы с родителями.

Для повышения родительской компетентности я провожу беседы с родителями о профилактике здорового образа жизни дошкольников.

**Слайд 14**

В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических навыков у детей, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна. В данном направлении создала буклеты для родителей.

Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями пытаюсь добиться активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов ( чипсов, газ. напитков) и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Как подтверждает практика, ни одна, даже самая лучшая оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если ее задачи не решаются семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество

«дети - родители - педагоги».

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей является положительная динамика состояния здоровья детей.

Таким образом, модель оздоровления детей, является эффективным и результативным способом сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с.,

М.: Просвещение, 1986.

Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.

От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2016.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.

Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.

Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.

Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.

Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.

Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.

Интернет-ресурсы.