

**Обобщение опыта работы
«Применение здоровьесберегающих
технологий в работе педагога ДОУ»**

Воспитатель I категории
Мельникова О.Г.

Сусанино 2021 г.

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:
забота о здоровье – это важнейший
труд воспитателя. От жизнерадостности,
бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».*

В.А. Сухомлинский

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

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.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста, проведённый институтом возрастной физиологии Российской академии образования, показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие и т.д. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”.

Технология – это совокупность приёмов, применяемых в каком либо деле.

Педагогическая технология — это инструмент профессиональной деятельности педагога – набор форм, методов и способов и приёмов обучения и воспитательных средств.

Что такое здоровьесберегающие технологии?

Здоровьесберегающие технологии предполагают воспитание культуры здоровья дошкольников и по Государственным стандартам, наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Задачами здоровьесберегающих технологи являются:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;

- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в нашем ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

В группе «Смешарики» ежедневно предусмотрено несколько форм физического воспитания и двигательной деятельности детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. 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. Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти игры проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с детьми:

- 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.
дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

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.

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

- осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

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 стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

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.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, в течение которой, дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Лиса и зайцы», «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и т.д.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности,

регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

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

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча

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.

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 у себя в группе, соблюдая при этом все требования подготовки группового пространства к занятиям. Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, гимнастические упражнения, подвижную игру. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, хождение на пятках, на внутренней стороне стопы. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от времени года). Утренняя гимнастика проводится в проветренном помещении.

В перерывах между занятиями, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная

разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 2-3 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

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 повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

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

В нашем учреждении стало традицией **проведение спортивных праздников, развлечений**, при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Более пристальное внимание я уделяю занятиям **пальчиковой гимнастикой**, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Это нужно для того, чтобы ребенок хорошо чувствовал ручку или 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. Дети осваивают незнакомые движения под рифмованные строчки – «Семья», «Капуста», «Апельсин». На первых порах, когда мы были малышами, мы учились «солить суп», изображать, как птички клюют крошки с ладони. Позже играли во встречу пальчиков правой и левой руки, поочередно прикасаясь к противоположному пальцу и в другие игры для пальчиков.

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика:

- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх, знают много комплексов пальчиковой гимнастики из имеющейся в группе картотеки таких игр.

Дыхательная гимнастика. 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. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

Осуществление образовательного процесса, насыщенного разными видами активности, требует рациональной организации предметно-пространственной среды, отличающейся функциональностью, доступностью материалов и пособий, обеспечивающих самореализацию детей с разным уровнем развитием.

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.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

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, редко в семье 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 замечая, 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.

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.

Анализ показателей здоровья детей, показал, что заболеваемость гриппом, ОРВИ, ОРЗ и другим простудными заболеваниями с 2018- 2020уч. год снизилась на 5%

На данный момент многие мои воспитанники умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают, какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей показал: родители довольны проводимой работой в ДООУ по здоровьесбережению детей.

Родителей устраивает работа педагогов, и они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

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

Педагогический коллектив, и я в том числе, стремимся превратить наш детский сад в **дом** для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. **Дом**, в котором и детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. **Дом**, где основной стиль взаимоотношений - сотрудничество и сотворчество. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДООУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозаика-синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.

7. Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.
8. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
9. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
10. Интернет-ресурсы.