Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

**Здоровьесберегающие технологии в работе ДОУ**

**Составитель:**

**Карпенко Татьяна Владимировна**

**воспитатель**

**г. Рубцовск, 2023 г.**

**Цель:**Передача опыта использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в дошкольных учреждениях, оптимизация работы по использованию различных технологий для развития двигательной активности и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, обеспечению безопасного учебного процесса, который способствует развитию психологического, социального и физического здоровья детей.

**Задачи:**

1. Усовершенствовать знания и навыки педагогов о здоровьесберегающих технологиях.

2. Стимулировать интерес к инновационным здоровьесберегающим технологиям, к их применению в профессиональной деятельности, повысить профессиональную компетентность педагогов.

3. Создать позитивный эмоциональный настрой.

Томас Карлейль говорил: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы». И это действительно так. Здоровье – это дар, который ценится превыше всего. И очень важно сохранить этот дар с рождения и приумножить его с годами.

Что такое здоровьесберегающие технологии, для чего они нужны?

Эти технологии нужны для укрепления и сохранения здоровья детей. Для этого в детском саду проводится ежедневная работа: приобщение детей к физической культуре, организация питания, медицинский контроль, просвещение родителей и иные формы оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии разработаны именно с целью сохранения, поддержания и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым — содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Думаю, вы со мной согласитесь, что одной из важнейших составляющих здоровья является физическая активность. Эта тема особенно важна в сегодняшний компьютеризированный век, когда наши дети и мы сами проводим все больше времени, не двигаясь, а сидя перед компьютерами, что приводит к плохой осанке и множеству других проблем со здоровьем.

Какие современные методы способны обеспечить физическое развитие и двигательную активность детей, какие технологии позволяют эффективно укреплять и сохранять психофизиологическое здоровье детей – вопросы, с которыми сегодня сталкиваются многие педагоги.

Дошкольный период – важнейший этап формирования физического и психического здоровья. До 7 лет человеку предстоит пройти огромный путь развития, который никогда не повторится в его жизни. Именно в период дошкольного детства интенсивно развиваются различные органы тела, формируются различные функциональные системы, закладываются основные характеристики личности, формируется отношение к себе и другим. На этом этапе очень важно формировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни, сознательно проводить систематические занятия физической культурой и физическими упражнениями.

Педагоги ДОУ используют разнообразные формы и виды здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. Главное назначение данных технологий – нацелить педагогов, специалистов детского сада, родителей и самое главное – самих детей на сохранение и укрепление здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – создать условия для сохранения здоровья, донести до детей необходимые знания по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В нашем учреждении создаются условия для сохранения и укрепления здоровья и развития детей, основными из которых являются:

- соблюдение режима дня, способствующего гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающего разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья;

- создание эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия детей в процессе общения в детском саду;

- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям;

- построение образовательного процесса в игровой форме с использованием разных видов деятельности;

- осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- обновление и пополнение зоны двигательной активности (физкультурным инвентарём, спортивными игрушками), дорожками здоровья и др.

Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием всех специалистов ДОУ: воспитателей, музыкального руководителя, психолога, логопеда, медицинских сестер, инструктора по физическому развитию.

Являясь участниками этого процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для сохранения и укрепления здоровья.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности их можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии обучения здоровому образу жизни;

- коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмика (в том числе и логопедическая).** Проводится для развития у детей музыкального слуха, чувства ритма, гибкости и пластичности, формирования правильной осанки.

На занятиях ритмикой используются, в основном, простые музыкально-ритмические движения следующих видов:

* Танцы (импровизации, хороводы, пляски, элементы народных и бальных танцев и так далее);
* Упражнения (бег, ходьба, прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения с предметами и многое другое);
* Игры (сюжетные и несюжетные);
* Драматизации.

***«Ветер»***

|  |  |
| --- | --- |
| Ветер дует нам в лицо, | *машем руками по направлению “к себе”, как веером* |
| Закачалось деревцо. | *руки вверху, плавные наклоны из стороны в сторону* |
| Ветерок все тише, тише | *плавные движения руками вперед – вверх – вниз* |
| Мы присядем ниже, ниже. | *приседаем* |

**Динамические паузы (физкультминутки) -** кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Проводятся во время НОД, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения могут включатся элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

***«Массаж дружба»***

Мы немножко отдохнем и массаж спины начнем.

Встанем ровно как осинки,

И у нас прямые спинки.

Мы по спинке пробежим,

Пальчиками постучим.

А потом ее погладим.

Плечи дружно мы расправим.

И уж точно знаем мы, нам болезни не страшны.

**Подвижные и спортивные игры.** Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Нам необходимо научить детей слышать свое тело, управлять своим поведением и ощущать свои эмоции. Для данной цели в работе мы применяем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика.**Проводится ежедневно, тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

#### Рыбка

Рыбка в озере живёт  
Рыбка в озере плывёт  
***(ладошки соединены и делают плавные движения)***  
Хвостиком ударит вдруг  
***(ладошки разъединить и ударить по коленкам)***  
И услышим – плюх, плюх, плюх!  
***(ладошки соединить у основания и так похлопать)***

**Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

***Любопытная Варвара***

Любопытная Варвара  
Смотрит влево…  
Смотрит вправо…  
Вот присмотрится вперед.  
И немного отдохнёт…

И сначала все начнет.

**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.

***«Аист»***

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш–ш–ш».

**Гимнастика после сна.** Проводится ежедневно после дневного сна 7-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках для пробуждения, упражнения на коррекцию плоскостопия, правильной осанки, обширное умывание, полоскание горла отваром трав. Для профилактики плоскостопия используется дорожка здоровья. Дети с удовольствием ходят по ней. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни – это в первую очередь технология воспитания культуры здоровья детей. Цель – формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний по безопасному поведению, а также умение оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Серия игровых образовательных ситуаций «Основы здорового образа жизни».** В процессе подобных игр у детей формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

**Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

***«Добываем огонь»***

Мы как древние индейцы добываем огонек:

Вот ладошки разогреем – будет нам тепло с огнем.

**Активный отдых, прогулки** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, дети приобщаются к участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания.

Прогулки проводятся ежедневно в первой и второй половине дня. Общая продолжительность прогулки составляет не менее 3,5 – 4 часов, а также зависит от погодных условий. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

**Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.

***«Свеча»***

Ребенок представляет, что перед ним — торт с горящими свечами. Первая свеча до пяти секунд, вторая — до семи, а третья — до десяти и с голосовым сопровождением. Воздух не должен закончиться раньше времени.

Важно поставить губы трубочкой при выдохе.

**Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, повышенной активности. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.  Используем в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко используем музыку для сопровождения образовательной деятельности дошкольников (на НОД по изодеятельности, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Также музыку используем перед сном, чтобы помочь детям успокоиться и расслабиться.

**Сказкотерапия.**Позволяет быстро победить стресс. Сказкотерапия лечит застарелые обиды, не дающие развиваться дальше. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

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, мы используем разнообразные формы работы: открытые просмотры с детьми для родителей; беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Комплекс здоровьесберегающих мероприятий поможет осуществить теснейшую связь между физическим здоровьем и психическим состоянием ребёнка, а значит, и реализовать истину: «Здоровому – всё здорово!».

Помните, здоровье – это ценнейший дар, и наша задача – сохранить его!

**Литература:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб: Речь, 2002.
4. Н.И. Крылова, Здоровьесберегающие пространство ДОУ. – Волгоград, 2009.