Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

муниципального образования города Нягань «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 6 «РЯБИНКА»

**«*Здоровьесберегающие технологии***

***в режимных моментах, применяемые в ДОУ***

***с детьми дошкольного возраста»***



Разработчик:

Магомедова А. М., воспитатель

первой квалификационной категории

г.Нягань

2020

*Если нельзя вырастить ребенка,*

*чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать*

*его высокий уровень здоровья*

*вполне возможно.*

*Академик, хирург Н.М. Амосов*

Актуальность

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является сохранение и укрепление здоровья детей. Это объясняется тем, что к детям предъявляются высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких – либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно - психического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Чтобы ребенок рос здоровым и активным, нужно правильно организовать его деятельность на протяжении суток. В решении этой задачи очень важное значение имеет режим дня. Он представляет собой определенную систему, которая помогает распределить время сна и бодрствования, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр и прочей деятельности детей.

Состояние ребенка, как физическое, так и психическое, полностью зависят от соблюдения или несоблюдения установленного режима. Даже небольшие запаздывания на сон или прием пищи способны отрицательно повлиять на общее самочувствие ребенка.

Результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится всё меньше.

Дошкольные образовательные учреждения имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей у детей-дошкольников.

Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ возрастает год от года, особенно в рамках внедрения ФГОС.

Начиная работу по теме: «Здоровьесберегающие технологии в режимных моментах, применяемые в ДОУ с детьми дошкольного возраста», я поставила перед собой цель:

-сохранение и укрепление здоровья детей с учетом их индивидуальных способностей и возможностей, формирование у родителей, воспитанников и педагогов здоровья путем внедрения здоровьесберегающих технологий.

***Задачи:***

-расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни;

-совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей;

-систематизировать знания педагогов о здоровьесберегающих технологиях с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни и их применении в режимных моментах;

-повысить грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

***Главная идея опыта и его теоретическое обоснование.***

Если режим дня в садике соответствует возрастным характеристикам ребенка, он поможет укрепить здоровье ребенка, а также гарантирует его хорошую работоспособность. Вместе с этим он обеспечивает смену деятельности детей и защищает их от переутомления. Ребенок, который привыкает к режиму, заранее настраивается на новую деятельность, в результате чего она проходит более плодотворно и эффективно. Дети, которые соблюдают режим дня, имеют более устойчивую психику и меньше склонны к вирусным заболеваниям. И здесь немаловажную роль играют здоровьесберегающие технологии, которым уделяется большое внимание.

В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся здоровье ребёнка.

Я надеюсь, что применение моего опыта поможет педагогам в работе повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

***Технология реализации идеи:***

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей практические навыки здорового образа жизни в систематических занятиях физическим воспитанием и спортом.

На начальном этапе, моей главной целью было собрать как можно больше информации по здоровьюсбережению в дошкольном учреждении.

Таким образом, для меня необходимым стало изучение современных методик, по укреплению и сохранению детского здоровья.

Анализы содержания разной литературы позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления дошкольников, в содержании каждого материала авторами, проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение.

Сопоставив теорию с реальным состоянием этой проблемы в своей группе, мне стало понятно, что уровень физического здоровья и уровень знаний о здоровом образе жизни у детей недостаточен. Тогда пришла мысль о том, что нужно уделить большое внимание здоровьесберегающим технологиям в режимных моментах в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании это технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников в детском саду.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: обеспечение и воспитание высокого уровня здоровья воспитанников детского сада, как совокупности осознанного отношения ребенка к своему здоровью, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:***

*-питание;*

*-прогулки;*

*-двигательная активность дошкольников;*

*-закаливания;*

*-дыхательная гимнастика;*

*-тактильный массаж;*

*-профилактика плоскостопия;*

*-формирование правильной осанки.*

Реализацию данного опыта я начала с детьми 5-6 лет.

С родителями и педагогами мною проводилось анкетирование, выявлялись проблемы по охране и укреплению здоровья, как в детском саду, так и в семье.

Изучая и анализируя методическую литературу, а также информацию в интернет-ресурсах я сделала вывод, что при планировании режима дня в детском саду и использовании здоровьесберегающих технологий нужно учитывать тот факт, что активность и работоспособность ребенка на протяжении дня разная. Наиболее активны дети с восьми часов утра до двенадцати часов дня и с четырех часов дня до шести часов вечера. Самая минимальная работоспособность у детей-это приблизительно с двух часов до четырех часов дня. Поэтому развивающим занятиям отводится первая половина дня, учитывая тот факт, что дети в это время могут активно включаться в развивающую деятельность.

*Все оздоровительные мероприятия были выстроены в определенную цепочку и равномерно распределены на весь день.*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Режимные моменты*** | ***Оздоровительные мероприятия*** |
| ***I половина дня*** |
| Утро | Утренняя зарядкаПальчиковая гимнастикаИгровой самомассажМузыкотерапия (веселые песни) |
| НОД | Динамическая паузаГимнастика для глазДыхательная гимнастика Релаксация под музыку во время художественно-эстетического развития (лепка, рисование) |
| Прогулка | Двигательная активность (бег, игры, упражнения)Подвижные игрыДыхательная гимнастика |
| ***II половина дня*** |
| После пробуждения | Релаксация под музыку (в постели)БосохождениеКорригирующие дорожки (профилактика плоскостопия)Тактильный массаж |
| После полдника | СказкотерапияИгротерапияАрт-терапия с песком, крупойРитмопластика |

*Работа велась в нескольких направлениях:*

***1. Воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса.***

Я накапливала материалы: пособия, дидактические игры по культуре поведению и ведению здорового образа жизни, стихи и загадки о правилах и предметах личной гигиены, беседы о ЗОЖ и спорте.

В процессе работы с воспитанниками, по формированию здорового образа жизни, я знакомила детей с основными правилами здоровья (во время умывания, приема пищи, прогулки и т.д.), читали художественную литературу, выполняли практические задания. Мною было проведено несколько непосредственных образовательных деятельностей по темам: «Чтобы быть здоровым …», «Полезные продукты-овощи и фрукты», «Опасные предметы», подобраны мультимедийные презентации.

Эффективностью в работе являются взаимопосещение занятий других педагогов, выступление на методических советах, а также проведение автором мастер-классов для педагогов и родителей, которые формируют умения и желания заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье детей.

***2. Физическое воспитание и оздоровление детей.***

Очень важно планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом состояния здоровья детей.

Работа с часто болеющими детьми предусматривает индивидуальный подход при формировании здорового образа жизни у детей (а именно – уменьшается физическая нагрузка на ребенка, закаливающие процедуры проводятся в течение двух недель после болезни).

Во время режимных моментов я проводила различные гимнастики, которые большей частью подобраны в стихотворной форме для лучшего запоминания.

*Утренняя гимнастика* является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, выработка полезной привычки у детей - начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

*Дыхательная гимнастика* способствует развитию дыхательной мускулатуры**,** увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

* выполнять упражнения каждый день по 3-6 мин, в зависимости от возраста детей;
* проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;
* заниматься до еды;
* заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
* вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать-через рот;
* вдыхать легко и коротко, а выдыхать-длительно и экономно;
* после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 сек.

*Пальчиковая гимнастика.* Для тренировки внимания, воображения, быстроты реакции, мелкой моторики, стимулирования речи. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки.

*Гимнастика для глаз. П*рофилактика нарушений зрения дошкольников (предупреждение утомления; укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления; снятие напряжения; общее оздоровление зрительного аппарата). Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей по 3-5 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивной нагрузки.

*Динамические паузы* проводились во время занятий, по мере утомляемости. Физкультминутки подбирались по тематическим неделям, дети с удовольствием могут их проводить сами.

Для снятия умственной нагрузки, после занятий детям нравилось поиграть в подвижные игры.

Большую роль в оздоровлении детей играют *самомассажи*, которые делались после зарядки и бодрящей гимнастики. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

Много положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводились недели здоровья, где дети принимали участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получая эмоциональный заряд от своих достижений.

Зимой я организовывала с детьми много интересных подвижных игр на свежем воздухе. Находиться на морозе без движения нельзя. Но для того, чтобы вызвать интерес к прогулкам у детей, нужны яркие, запоминающие моменты. С этой целью на территории детского сада строился «Снежный городок» который доставляет радость и удовольствие, а также создаёт оптимальные условия для организации двигательной активности детей во время прогулки - это отличное средство для укрепления иммунитета. Сочетание движений с воздействием свежего воздуха является эффективным средством закаливания детей. Повышается сопротивляемость организма ребенка к простудным и инфекционным заболеваниям.

***3. Профилактическая работа.***

Работая в этом направлении, я выбрала оптимальные средства профилактики.

Утром во время прихода в детский сад, в осенне-зимний период дети мажут носики оксолиновой мазью.

Традиционно используются противовирусные средства: лук (который дети выращивают на подоконнике), чеснок; антисептические средства: эвкалиптовое и пихтовое масло, витамины: сироп шиповника.

Ведущим фактором, обеспечивающим правильное развитие и функционирование всех органов и систем-является правильное питание ребенка. Главной моей задачей является привить дошкольникам навыки здорового образа жизни**,** правильного питания, дать знания о витаминах в питании.

Особое внимание уделялось проведению закаливающих процедур.

*Нужно помнить основные принципы закаливания:*

* осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
* недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
* учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю);
* соблюдение режима прогулок во все времена года;
* гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой).

Большое значение я уделяю таким технологиям, как сказкотерапия, музыкотерапия. Это благотворно влияет на умственное развитие, а значит и на процесс познания речи, оказывает успокоительный эффект, развивает воображение, увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.

На протяжении всего дня пребывания ребенка в детском саду важно уделить внимание каждому ребенку, создать у него бодрое, радостное настроение, вызвать желание заняться интересной, полезной двигательной деятельностью.

***4.Работа с родителями.***

Дошкольные образовательные учреждения практикуют полное соблюдение режима дня детьми. Организация распорядка дня имеет важное значение для детей. Родители должны знать, как спланирован день в детском саду у ребенка, и стараться придерживаться этого режима и дома.

*С родителями я начала работу по нескольким формам:*

- информационно-аналитическая форма организации общения с родителями (анкетирование, сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника). По результатам анкетирования, опросов, я сделала вывод, что родители не достаточно владеют знаниями по здоровьесбережению. И это дало мне возможность на осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности оздоровления детей и построение грамотности родителей в вопросах формирования навыков здорового образа жизни.

- досуговая форма организации общения призвана устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка. Поэтому я, как можно больше старалась привлечь родителей к участию спортивных соревнований, праздников, развлечений («Мама, папа, я – спортивная семья», «Здоровью скажем-да!», «Здоровье в наших руках»; «Отдых с ребёнком», «Безопасная дорога») и т.д., где родители получали не только положительные эмоции, видели счастливые глаза детей, но и показывали уровень своего физического здоровья, понимая при этом, что нужно обладать достаточной целеустремленностью, силой воли, быть организованным и собранным, ловким и находчивым.

Таким образом, использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения с педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию. Досуговые формы работы с родителями воспитанников я проводила в нетрадиционной форме. Родители были не только слушателями, а так же и активными участниками. Использовала приемы, которые активизируют внимание родителей, способствуют более легкому запоминанию сути бесед, создают особый настрой на доброжелательный разговор (практические задания, игры, эстафеты, инсценировки, музыкальное оформление).

Основная роль общению с родителями продолжает принадлежать не только собраниям, но и консультациям, рекомендациям, беседам: «Давайте растить детей здоровыми», «Девять золотых правил здоровьесбережения», «Зависимость здоровья ребенка от состояния окружающей среды», «Домашние лекарственные растения в жизни человека», «Чистый нос».

-наглядно-информационная форма организации общения педагогов и родителей решает задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

В группе оформлен информационный уголок здоровья «Растем здоровыми». Предлагаются памятки, буклеты: «Здоровый образ жизни», «В здоровом теле-здоровый дух», «Игры на массажной дорожке», «Витаминная семейка», «Зарядка для глаз», «Гимнастика-пробудка» и т.д.

***5.Работа с социумом***

Я тесно сотрудничаю с ДЮСШ им. А.Ф. Орловского, МАУК МО «Библиотечно-информационной системой, «Музейно-культурным центром, где проходят совместные проведения спортивных праздников, развлечений, театрализованных представлений.

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Я считает, что если в ДОУ создана оздоровительная среда, которая является естественной, комфортабельной, рационально использованной, насыщенной разнообразным оборудованием и работа будет проводится в определенной системе, то это даст положительные результаты в оздоровлении детей.

*Достигнутые результаты:*

За время работы я вела ежегодный учет и анализ заболеваемости воспитанников.

Результаты работы показали эффективность использования здоровьесберегающих технологий в режимных моментах:

* у воспитанников сформированы желание и стремление вести здоровый образ жизни, повышен уровень физической подготовленности;
* уровень заболеваемости детей значительно снизился по количеству пропущенных дней: по болезни; по инфекционным заболеваниям; по количеству часто и длительно болеющих детей;
* двое воспитанников перешли со второй группы здоровья в первую;
* педагоги более расширенно приобрели теоретические знания и практические умения в организации здоровьесберегающей среды;
* повышена мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здовроьсбережению воспитанников ДОУ в режимных моментах;
* созданы условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического воспитания детей;
* повысилась грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.

Проведенная мною работа позволяет выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Повышение педагогической грамотности родителей дает возможность правильно использовать свои знания в оздоровлении детей. Опрос родителей показал, что увеличилось число семей, которые целенаправленно стали заниматься формированием привычки к здоровому образу жизни у своих детей, больше половины семей стали активно заниматься закаливанием детей в домашних условиях. Родители стали более осознанно относиться к профилактическим мероприятиям, освоили приёмы эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создания в семье здорового нравственно-психологического климата.

Положительная динамика в оздоровлении детей по всем направлениям работы в режимных моментах свидетельствует о том, что выбранные мною здоровьесберегающие технологии обеспечивают хорошие стартовые возможности детям при переходе на новую ступень образования.

**Список используемой литературы:**

1. Аверина И.Е. «Физкультурные минутки в детском саду». Практическое пособие / И.Е. Аверина.- М.: Айрис-пресс, 2009.-112 с.
2. Гаврючина. Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008.-160 с. (Здоровый малыш)

3. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П. «Физкультурно-оздоровительная работа».-Волгоград: Учитель, 2007 .
4. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников».-Волгоград: Учитель, 2009 .
5. Крылова Н.И. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ».-Волгоград: Учитель, 2008.
6. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Пособие для педагогов дошкольных учреждений.-М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система ДОУ».-Волгоград: Учитель, 2009

8. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье».-М.: Школьная Пресса, 2008.