Здоровьесберегающие технологии в детском саду

**Цель работы:**Обеспечить дошкольникам возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.

**Задачи:**  
1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности;

2. Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;

3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;

4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового для сохранения и совершенствования здоровья;

5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Актуальность:**  
ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Главная задача, стоящая перед нами, — снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья.  
Таким образом, одним из направлений в своей работе я выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни.  
Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

**Основные принципы работы:**

• «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;

• принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

• принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

• принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

• принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

• принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

• принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)

• принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Работа реализуется через следующие разделы:

•укрепление материально – технической базы группы в ДОУ.  
• взаимодействие с детьми.  
• взаимодействие с педагогами.  
• взаимодействие с родителями.

**Укрепление материально – технической базы:**

В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, скакалки, гимнастические палки.  
Приобрели: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья.

В нашей группе есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, комплекс кинезиологических упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.

В нашей группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**Взаимодействие с детьми.**

Работа с детьми осуществляется воспитателями. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

В группе всегда соблюдаю режим дня, режим освещённости, расстановку мебели, обеспечиваю её соответствие росту детей. Все виды деятельности детей в течение дня планирую таким образом, чтобы не допускать переутомления.

Провожу работу по формированию у детей культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в детском саду, внимательное отношение к своему здоровью.

Тщательно планирую режим двигательной активности детей в течении всего дня, подвижные игры: малой и большой подвижности, труд детей, сюжетно-ролевые игры, физкультурные занятия, динамические паузы; стремлюсь к тому, чтобы деятельность детей была разнообразной, увлекательной и содержательной.

1. Диагностику проводят: воспитатели групп;

2. Принципы организации полноценного питания: гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Чесночно-луковые закуски, соки, фрукты.  
3. **Закаливание** детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, хождение по «Дорожке здоровья» после сна);

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми**:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**  
• Подвижные и спортивные игры — проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.  
• Релаксация — проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.  
• Пальчиковая гимнастика — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Артикуляционная гимнастика— профилактика и коррекция речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому развитию.

*•*Физкультминутки – при каждой образовательной деятельности

• Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.  
• Дыхательная гимнастика— обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или НОД по физ.воспитанию.

• Гимнастика после сна. Хождение по «Дорожке Здоровья»

.

**2. Коррекционные технологии:**

• Технологии коррекции поведения (работа с агрессивными, тревожными детьми). Проводится педагогом-психологом, как специальное занятие в зависимости от поставленных задач.

• Психогимнастика — проводится по специальным методикам, 1-2 раза в неделю.

**3.Технологии обучения здоровому образу жизни:**

*•*Утренняя гимнастика*—* проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»

*•*Физкультурные занятия*—* проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

*•*Самомассаж*—* проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

*•*Активный отдых*—* физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».

*•*Проектная деятельность«Витаминный калейдоскоп»- в старшей группе*. …….  
•*Дидактические игры*–* проводятся в свободное время.

**4. Новые образовательные технологии  (ЭОР) и ИКТ**

В своей работе я активно пользуюсь интернетом, различными сайтами, помогающим найти нужный материал по Здоровьесбережению как в работе с детьми, так и с родителями

Пользуясь интернетом, осуществляю подбор материала по Здоровьесбережению для оформления родительского уголка, подбор наглядного и познавательного материала к занятиям и  проектам, подбор материала при подготовке к праздникам, развлечениям и другим мероприятиям,  поиск материала и создание презентаций для повышения педагогической компетенции у родителей в процессе проведения консультаций, родительских собраний и других мероприятий для родителей по Здоровьесбережению.

**Взаимодействие с родителями.**

Свою работу по данному направлению выстраиваю в тесном взаимодействии с родителями.  Режим ребёнка в детском саду и дома должен быть одинаковым, а  от того, насколько правильно организован режим дня ребенка дома, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, должен находить каждодневную поддержку дома и закрепляться. Поэтому для просвещения родителей регулярно провожу мероприятия с показом видеороликов и презентаций; тщательно продумываю форму проведения каждого мероприятия, чтобы родители стали активными участниками, а не просто слушателями. Привлекаю родителей к участию в спортивных праздниках и развлечениях, которые проводятся в детском саду.

**Результат использования здоровьесберегающих технологий:**

· Снижается количество наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.  
· У детей формируются навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым);  
· Улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников.  
· Происходит коренное совершенствование системы физического воспитания в ДОУ.  
· Повышается заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Таким образом, результатом использования здоровьесберегающих технологий стало осознанное отношение детей к личной гигиене, развитие у них физических свойств и качеств, более высокий уровень культуры здоровья, развития у детей и их родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.