РАЙОННЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №93

ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Доклад на тему:

***«Использование здоровьесберегающих технологий***

***как средство формирования навыков здорового образа жизни***

***у детей дошкольного возраста»***

Подготовила

Воспитатель

ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД

№ 93 Г.О. ДОНЕЦК» ДНР

Хмель Н.А.

Г.О.ДОНЕЦК, 2025

Актуальность темы определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. «Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования. По ФГОС ДО одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОО.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» рассматривается, как совокупность форм и методов организации образования детей без ущерба для их здоровья.  Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании имеет несколько направлений. Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, что позволяет дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

***Основы здоровья для дошкольников.***

Для многих родителей формирование здорового образа жизни у дошкольников ограничивается лишь физическим развитием ребенка, тогда как организм малыша — это сложная система. Нормальная жизнедеятельность молодого организма обеспечивается совмещением нескольких компонентов:

* биологического;
* психического;
* социального.

Эти компоненты тесно взаимодействуют друг с другом. Образ жизни ребенка — это половина его биологического здоровья. Однако на вторую половину влияют такие факторы, как генетическая предрасположенность, качество медицинского обслуживания, состояние окружающей среды.

Часто биологическое здоровье ребенка напрямую зависит от образа жизни его родителей еще до рождения малыша. Если экологическая среда, в которой растет и развивается ребенок, не может быть изменена одним человеком, то психическое и социальное здоровье малыша находится полностью в руках его родителей. Формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста должно начинаться с родительского примера. Спокойная обстановка в семье, адекватная реакция на возникающие трудности, помощь друг другу — все это станет основой для нормального психического развития дошкольника.

Социальные основы здоровья дошкольника и младшего школьника закладываются в общении не только с родителями, но и друзьями. Неблагополучное окружение отрицательно повлияет на развитие личности. Поэтому так важно найти для ребенка такое окружение, которое влияло бы на него положительно. Кроме того, у самого малыша должны быть развиты необходимые качества для комфортного взаимодействия с окружающими его людьми. Это формирование нравственных идеалов и ценностей, а также социальная адаптация. Все это является важным составляющим основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. Одним из лучших средств укрепления социального здоровья является трудовая деятельность. Именно приобщение малыша к работе дает ему чувство нужности и принадлежности к обществу.

Формирование навыков здорового образа жизни у дошкольников не может проходить без практической составляющей. Пример здорового образа жизни родителей важен, но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Пока ему не нужны спортивные нагрузки, однако комплекс мер по укреплению физического состояния необходим. Основные аспекты, направленные на укрепление здоровья детей дошкольного возраста, включают в себя: **двигательный режим, личную гигиену, закаливание**. Игры — главный способ поддержания двигательной активности ребенка. Укрепляющие физические упражнения важны, однако на них отводится всего лишь несколько минут в день. Все остальное время малыш проводит в играх. Однако должен быть сохранен разумный баланс между активной деятельностью и отдыхом. Поэтому лучше чередовать активные и спокойные игры, а также времяпровождение на свежем воздухе и в помещении. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни начинается с коротких физических нагрузок. Это утренняя гимнастика, двигательные физкультминутки, которые нужно проводить как дома, так и в детском саду, зарядка после дневного сна. Полезно проводить с ребенком оздоровительные водные процедуры в бассейне.

**Личная гигиена** для здоровья ребенка крайне важна. Малыш в самом начале жизни должен усвоить, что за телом необходимо ухаживать. Это важно не только для хорошего состояния организма, но и здоровья окружающих. У ребенка должны быть личные вещи: расческа, зубная щетка, полотенце и носовой платок. С детства нужно научить его правильно пользоваться этими предметами.

Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста не проходит без **закаливания**, хотя эта процедура у многих родителей ассоциируется с применением рискованных мер. Однако закаливание — эффективный метод профилактики заболеваний и укрепления иммунитета. Если соблюдать основные правила закаливания, то организм малыша постепенно станет выносливее к факторам внешней среды. Важно проводить закаливающие процедуры регулярно, особенно в зимний период. Принцип постепенности является главным. Без проблем приспособить организм к изменениям внешней среды получится, если увеличивать нагрузку постепенно. Нужно учитывать также индивидуальные особенности малыша. Если он плохо переносит какую-либо процедуру, то лучше от нее отказаться.

Сегодня в образовательных учреждениях большое внимание уделяется системе воспитательно-оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий. Использование здоровьесберегающих технологий дошкольного образования — это важная ступень в развитии полноценного и физически крепкого ребенка. Такие технологии применяются во всех видах деятельности. Направлены они на сохранение здоровья и формирование основных знаний ЗОЖ у детей. В дошкольных учреждениях применяются следующие формы технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* динамические паузы;
* пальчиковая гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика;
* бодрящая гимнастика;
* подвижные игры;
* релаксация.

Короткие **динамические паузы** в течение 2-5 минут необходимы для малышей. Они разнообразят занятия и снимут напряжение. Короткая двигательная активность позволяет включиться в занятия с новой силой.

**Пальчиковая гимнастика** в детских садах очень важна. Если для школьников разминка пальцев и кистей рук только снимает напряжение, то у малышей во время этих коротких занятий улучшается мелкая моторика, стимулируется речь, усиливается кровообращение. В логопедических группах такие перерывы между занятиями просто необходимы. Проводить пальчиковую гимнастику можно в любой период. В последнее время в детских садах большое распространение получила **технология биоэнергопластики**. Это совмещение движений кистей рук и артикуляционного аппарата. Такая зарядка помогает стимулировать мозговую активность.

Во время занятий, требующих большого зрительного сосредоточения, необходимо устраивать паузы и давать отдохнуть глазам. Специальная **зрительная гимнастика** в течение 2-3 минут позволит снять напряжение с глазных мышц. Полезно сделать круговые движения глазами, посмотреть в разные стороны, вдаль и перед собой.

**Дыхательная гимнастика** хорошо влияет на здоровье детей дошкольного возраста. Она активизирует кислородный обмен в тканях, нормализует дыхательную систему в целом. Особенно этот вид паузы полезен при физических нагрузках.

**Утренняя гимнастика** - **является** одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. 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.

После обеденного сна полезно провести **гимнастику пробуждения**. Длится она всего 5-10 минут и состоит из определенного комплекса упражнений. Это своего рода утренняя зарядка, только не такая интенсивная. Начинать комплекс бодрящих упражнений можно прямо в кроватках. Эти упражнения направлены на коррекцию осанки и плоскостопия. Во многих садах воспитатели используют коврик с пуговицами. Дети ходят по нему после сна. Такая дорожка полезна для здоровья дошкольников, она отлично массирует ступни и укрепляет мышцы.

**Подвижные игры и физкультурные занятия** — неотъемлемая часть занятий в дошкольных учреждениях. Они не только способствуют укреплению здоровья детей, но и развивают двигательную активность, улучшают психологическое и физиологическое состояние организма. Конечно, после подвижных игр и занятий необходим отдых. Во время релаксации ребенок может сделать **самомассаж**. Подобная процедура улучшит кровообращение и станет отличной профилактикой многих заболеваний. А добрые сказки и приятная музыка, дополняющие занятия, улучшат психологическое здоровье малыша.

**Прогулка**является одной из самых действенных закаливающих

процедур в повседневной жизни. Для того, чтобы прогулка давала эффект, меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий.

**Су-Джок терапия** - метод точечного воздействия на кисть и стопу. Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган. Наши руки и знания всегда с нами. Воздействовать на точку можно с помощью массажных колечек, специальных магнитов, звездочек, специальных или природных игл, семян, камушков… Метод особенно полезен детям. Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажеры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Тактильно-двигательное восприятие - основа развития у детей с нарушением зрения таких психических процессов, как внимание, память, восприятие, мышление и речь. **Тактильный лабиринт** представляет собой мягкие разноцветные квадраты. Ребенок стоит перед квадратами с закрытыми глазами. Педагог руководит движениями ребенка касанием руки. Касание левого плеча- шаг влево, касание правого плеча ребенка- шаг вправо, касание спины – шаг назад, касание головы- шаг вперед., сшитые между собой. Внутри находится предмет, который необходимо провести по дорожкам лабиринта.

Новая нетрадиционная здоровьесберегающая технологию -  Хатха-йога. ХА означает Солнце, ТХА – Луну, т.е. дословный перевод понятия Хатха – йога звучит как солнечная и лунная йога – это сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастики. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Йога - это полноценная гимнастика, гармонично развивающая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника. Детский вариант йоги доступен детям с 4х лет, разработан специально с учетом физических, психологических особенностей ребенка, для того, чтобы поддерживать здоровье, развивать гибкость и выносливость. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Итак, здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его развития и обучения.