Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 22 комбинированного вида»

Консультация на тему:

«Формирование здорового образа  жизни дошкольников  через систему здоровьесберегающих технологий»

Подготовила: воспитатель

высшей квал.категории

Дюжина С.В.

Саранск 2023

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей ребенка. 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 ребенка базу знаний и навыков здорового образа жизни.  Одним из основных комплексных подходов к оздоровлению детей является использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

Нами была разработана  система методики работы с детьми, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, в соответствие с внедрением в практику работы ФГОС ДО.

Цель используемых нами здоровьесберегающих технологий – обеспечить высокий уровень реального здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

Поставив цель, определили следующие задачи:

-подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста;

-разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми;

-разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей;

В работе по внедрению здоровьесберегающих технологий  мы используем разные формы:  физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники.

В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии применяемые нами на протяжении всего периода нахождения дошкольника в детском саду.

.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 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

подвижные и спортивные игры –  проводим ежедневно для всех возрастных группу, можно использовать  как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате; игры подбираются в соответствии с возрастом детей;

релаксация – проводится для всех возрастных групп, в помещении , в зависимости от состояния детей; так же можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы;

гимнастика пальчиковая –  делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время; рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.

гимнастика для глаз – проводится воспитателями ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста;

гимнастика дыхательная – входит в разные  формы  физкультурно-оздоровительной работы;

Включаем в свою работу  закаливающие мероприятия, которые гармонично вписываются во все режимные моменты, проводятся систематически, с учетом индивидуальных и  возрастных  особенностей детей.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

Мы выбрали  наиболее доступные формы закаливания:

-соблюдение температурного режима в течение дня;

-правильная организация прогулки и ее длительность;

-соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей;

-дыхательная гимнастика после сна;

-нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

-проведение утренней гимнастики на свежем воздухе;

Работа с родителями.  
Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.  
Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.  
С родителями была организована следующая работа:  
• Участие в спортивных мероприятиях.  
• Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.  
• Оформлены папки-передвижки  
• Оформлен фотостенд  
Использование различных  форм здоровьесберегающих технологий привело не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Проводимая нами работа с  детьми повышает  уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает  культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.