**Доклад на педсовете:**

«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»

(из опыта работы)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила воспитатель  МДОУ «Детский сад № 10 комбинированного вида «Радуга» Рузаевского муниципального района  С.В. Курина |

Рузаевка 2017

|  |  |
| --- | --- |
|  | Здоровый малыш –  счастливый малыш. |

Основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его ухудшению? Одни из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий. «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя…» (об этом писал В.А. Сухомлинский).

Состояние здоровья дошкольников в России вызывает тревогу специалистов не меньшую, чем воспитанников школьного возраста. Поэтому новые Законы в образовании («Проект ФГОС») уделяет именно здоровью огромное значение.

Данные статистики таковы, что малыш, приходя в ДОУ, уже имеет различные заболевания, т.к. физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей.

Поэтому задача усиления работы с детьми дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни, овладение ими комплексом знаний о культуре здоровья, является чрезвычайно актуальной.

Создание в учебных заведениях системы непрерывного здоровьесберегающего образования позволяет реализовать основные оздоровительные принципы практической деятельности по следующим направлениям:

* Диагностика состояния здоровья и оздоровительная работа;
* Консультативная работа и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.

**Здоровьесберегающие технологии** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребнека на всех этапах его обучения и развития.

Эта работа опирается на следующие **принципы**:

* «Не навреди!» - все методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда ребенку и педагогу.
* Непрерывность и преемственность – работа ведется не от случая к случаю, а каждый день.
* Должны учитываться возростные особенности детей – объем нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту.
* Комплексный междисциплинарный подход – единство в действиях педагогов, психолога, врача.
* Успех порождает успех – акцент делается только на хорошее; в любом поступке; действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность – активное включение, а любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за свое здоровье – у каждого ребенка сформировать эту потребность.

Главной моей задачей воспитания детей является создание условий для сохранения и укрепления здоровья малышей; формирования у них необходимых знаний, умений, навыков по ЗОЖ, использование полученных знаний в повседневной жизни.

Свой день малыши в группе начинают с утренней гимнастики, которая в холодный период проводится в зале, в летний – на улице.

Наиболее применяемые упражнения утренней гимнастики: упражнения на потягивание, повороты, приседания, вращения в суставах, выпады; упражнения на развитие гибкости и координации движений, танцевальные упражнения; бег легкий («трусцой»), легкие прыжки; дыхательные упражнения и многое другое.

В связи с тем, что в группе есть ЧБД, мы завели еще со старшей группы (с 2012г.) специальную тетрадь, где указывается фамилия детей, которые пропустили занятия по физкультуре, утреннюю гимнастику, оздоровительные мероприятия, то им уже снижаются нагрузки, и даются другие физические нагрузки (т.е. осуществляется еще и индивидуальный подход).

С детьми раннего возраста dо IIполовине дня провожу занятия с использованием «Мягких модулей». Они предназначены, чтобы дети ходили по ним, перешагивали, проползали через отверстия, прятались. «Модули» использую и для релаксации (особенно в адаптационный период). «Мягкие модули» имеют большое предназначение. Они помогают развивать и укреплять мелкую моторику, среднюю и крупную моторику малыша. Развивают согласованность движений рук и пальцев, сенсорную координацию. С их помощью развивается восприятие цвета, формы. При помощи «модулей» дети строят несложные конструкции к сюжетно-ролевым играм.

Ведь движение-основной стимулятор жизнедеятельности организма человека.

После утренней гимнастики – выполнение культурно-гигиенических процедур. Мытье рук прохладной водой. Организация своевременного питания и обучение культурно-гигиеническим навыкам во время приема пищи. Даже с такими маленькими детьми провожу 1-2 минутные беседы: «Как вести себя за столом»; «Хлеб-всему голова»; «Какие продукты нужно употреблять каждый день», «Разнообразная еда – нам нужна», «Какие продукты наносят вред организму» и др. хотя мои «крохи» еще малы, но как, говорит известный японский деятель по раннему воспитанию и обучению МасаруИбука: «После трех уже поздно…», такие беседы не проходят даром.

По планированию НОД «Познание. Природный мир».Много занятий посвящено теме: «Человек и его тело» (с детьми раннего возраста сочиняю и рассказываю придуманные мной сказки: например «Жил был носик (показывается) он очень любил запахи, давайте понюхаем нарезанный лук, чеснок… (фитотерапия применяется).

Со старшими – беседы в личной гигиене, как ухаживать за зубами, волосами, за своим телом; как сохранить здоровье; беседы о спорте. Используется наглядный материал, папки – передвижки например: «Мордовия спортивная» и др. цель таких занятий: подготовка детей к жизни, к самостоятельности, приобщению к ЗОЖ.

На всех занятиях НОД и во всех режимных моментах использую частую смену видов деятельности с целью поддержания интереса к изучению материала и предупреждения утомляемости. Активно внедряю **динамические паузы**, релаксацию, физминутки:

Например «Познание. Математика» с помощью наглядности проводится такая физминутка:

Сколько клеток у черты,

Столько раз подпрыгни ты

Сколько елочек зеленых,

Столько выполни наклонов.

А присядем столько раз,

Сколько бабочек у нас.

Также используются: **гимнастика для глаз** (рисование «носиком» например: капельки дождя, уже знают «круг» и «квадрат», - рисуем носиком); **пальчиковая гимнастика**: «Молоточки», «Колесики все крутятся…», «Замочек», «Капустка»; **подвижные игры**: «По ниточке», «Пузырь» и др. всю неделю подряд по – порядку…» (рисование, «носиком» цифр, предметов и т.д.)

**Дыхательная и звуковая гимнастика**, цель которой научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Например упражнения: «Плакса», «Гудок парохода», «Упрямый ослик» и др.

Слежу за правильностью осанки воспитанников. Проводятся игры, направленные на повышение эмоционального состояния детей, что облегчает восприятие материала, тренирует мышцы лица (мимику).

Во всех режимных моментах соблюдаются гигиенические условия по САНпину в группе: чистота, температурный режим, свежесть воздуха, рациональность освещения комнаты, отсутствие неприятных монотонных раздражителей.

**Прогулки** – эффективный метод закаливания ребенка. Потребность в кислороде более чем в 2 раза превышает потребность у взрослых.

На прогулке дети не только наблюдают, проводят опытно-экспериментальную работу, играют, двигаются, но и **трудятся**. Посильная работа требует определенных физических нагрузок. Основная работа ложится на костно-мышечный аппарат, что благотворно влияет на ЦНС, сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, пищеварения, усиливает обмен веществ, стимулирует крепкий, здоровый сон. Например: уборка сухих листочков, веточек, выдергивание сорняков; расчистка дорожек зимой, детскими ведерками носят воду для полива цветника. В теплый период после прогулки дети моют ноги прохладной водой. Эта закаливающая процедура очень эффективна.

Каждый день с детьми проводятся подвижные и малоподвижные игры. Часто проводятся физкультурные досуги: «Путешествие по родному краю», «Я здоровье берегу – сам себе я помогу; «Веселые старты; Военно-патриотические праздники к Дню Защитника Отечества, где принимают участие не только дети, но и взрослые, родители.

Очень нравится использовать «

Сенсорную дорожку» и «сухой бассейн».

Сенсорная дорожка для ног – кочки-мешочки с песком; к ковралину (небольшие куски) пришиты пуговицы. Ходьба по таким предметам развивает тактильное восприятие, координацию движений, способствует профилактике плоскостопия. Разнообразие тактильных ощущений делает хождение по «сенсорной тропе» увлекательным и полезным (ходим в носочках), особенно в соревновательной игровой форме.

«Сухой бассейн» - предназначен как для активных игр, так и для релаксации или «места для уединения». Малыш может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, расслабиться. «Бассейн» используем и в НОД (по Сенсорному развитию) для восприятия цвета, формы; давая задание, например: «Спрячь ежика от волка», «помоги ежу собрать яблоки-муляжи красного цвета» и т.д.

При этом постоянный контакт тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект. В «бассейне» можно двигаться и делать различные упражнения, что способствует координации движения.

Анализ работы по сохранению здоровья показал, что в группе значительно сократилось количество простудных заболеваний и не прогрессируют хронические болезни.

Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательном и образовательном процессе позволяет воспитанникам более успешно адаптироваться в социальном пространстве, раскрывать свои творческие способности, а воспитателю эффективно проводить профилактику простудных заболеваний (полоскание горла раствором морской соли, лампа Чижевского, вдыхание фитонцидов от лука и чеснока и мн.др.)

Большая работа ведется с родителями. Это консультации, беседы, совместное творчество, анкетирование, опросы, темы родительских собраний. Неоднократно на такие собрания приглашалась администрация садика, медсестра и врач-педиатр. Большую помощь оказывает педагог-психолог на своих занятиях детям.

Мы оформляем папки-передвижки на темы ЗОЖ, ведется работа в уголке: «Это Вам – родители!» (сменная печатная информация).

Результатом всей физкультурно-оздоровительной работы по формированию ЗОЖ детей младшего дошкольного возраста является:

1. Положительная динамика в физическом развитии детей.
2. Рост мотивации к занятиям физкультурой.
3. Вырос уровень спортивных достижений воспитанников.

Многие воспитанники – выпускники записаны были в спортивные секции, кружки; занимались танцами. Ездили на соревнования, сборы.

Таким образом, построенная мною работа вносит существенный вклад в воспитательный процесс и оздоровление детей.