

Структурное подразделение «Центр развития ребёнка – детский сад №14»  
МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»  
Рузаевского муниципального района

Педагогический опыт  
Дивеевой Ирины Александровны

Введение

Тема: «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе современного ДОУ»

Сведения об авторе:

Дивеева Ирина Александровна 27.11.1974 г. рождения, старший воспитатель структурного подразделения «Центр развития ребёнка – детский сад №14».

Образование: высшее, МГПИ им. М.Е. Евсевьева, Педагогика и методика дошкольного образования с дополнительной специальностью «Психология» 2004г.

Дата последней аттестации: 22.05.2017 г. ПРИКАЗ от 22.05.2017г. № 428

Педагогический стаж: 29 лет.

Квалификационная категория: первая квалификационная категория.

Актуальность

Основа формирования личности ребенка - это полноценное физическое развитие и здоровье дошкольника прежде всего. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

Работа педагогов структурного подразделения «Центр развития ребёнка – детский сад №14», направлена на оздоровление ребенка-дошкольника, приобщение его к здоровому образу жизни.

Федеральный государственный образовательный стандарт к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого – педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых форм и методов повышения

эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

Актуальность данного опыта обусловлена потребностью общества и государства в здоровьесберегающем образовании и состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Здоровьесберегающие технологии — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

Структурное подразделение «Центр развития ребёнка - детский сад №14» работает в инновационном режиме по теме «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе современного ДОУ» четвёртый год. Главное в нашей работе помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

#### Основная идея опыта

Ведущей идеей опыта является повышение эффективности оздоровительной деятельности, посредством использования здоровьесберегающих технологий, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование у дошкольников установки на здоровый образ жизни и овладение правильными формами поведения в различных жизненных ситуациях. Необходимо обеспечить высокий уровень сохранения здоровья, сформировать культуру здоровья, вооружив детей необходимыми знаниями, умениями и навыками, необходимыми для ведения здорового образа жизни. Прививать детям заботу о своем здоровье и бережное отношение к здоровью других людей.

Основные направления работы по инновационной деятельности реализуемые в структурном подразделение «Центр развития ребёнка - детский сад №14»:

- внедрение здоровьесберегающих технологий в оздоровительную и образовательную деятельность; осуществление мониторинга состояния здоровья наших воспитанников;
- формирование личности ребенка-дошкольника с учетом его индивидуальных особенностей, а также особенностей его физического и психического развития;

- реализация модели просвещения и приобщения родителей к здоровому образу жизни и физической активности;
- создание условий для внедрения в педагогический процесс здоровьесберегающих технологий.

В своей работе мы используем следующие здоровьесберегающие технологии:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг 2 раза в неделю, фитнес, ритмопластика, динамические паузы (по мере утомляемости детей), подвижные и спортивные игры (ежедневно для всех возрастных групп), релаксация (для всех возрастных групп); **технологии** эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая (для всех возрастных групп).
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурные занятия, мастер – класс, мероприятия, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.
3. **Технологии** коррекции: арттерапия, **технологии** музыкального воздействия, сказкотерапия.

Проведена большая работа по оснащению спортивно-оздоровительной среды детского сада:

- Функционирует группа для часто болеющих детей;
- медицинский кабинет, оснащен необходимым медицинским оборудованием и медикаментами на 98%;
- физкультурный зал оснащен различным стандартным и нестандартным спортивным оборудованием на 95%, что позволяет оптимизировать процесс физического развития дошкольников и обеспечить разнообразие физкультурных занятий с точки зрения двигательной подготовки дошкольников;
  - оборудован тренажерный зал (имеются батуты, тренажеры - беговая дорожка, 2 велотренажера, тренажер-гребля, степпер - шаговый тренажер, диски Здоровья, 2 сухих бассейна), составлен план проведения занятий с использованием тренажеров;
- оборудована спортивная площадка на территории детского сада;
- приобретены разнообразные травы для фитотерапии, медицинские препараты для оздоровления детей и профилактики у них простудных заболеваний;
- имеются бактерицидные облучатели;
- организована работа кружков:

а) спортивный кружок «Крепыш» - занятия проводит инструктор по физической подготовке 2 раза в неделю;

б) кружок «Сеансы здоровья» - занятия проводит педагог - психолог 2 раза в неделю;

- развивающая среда групп организована при соблюдении следующих требований:

1. Продуманность, доступность и целесообразность расположения оборудования.

2. Безопасность, эстетичность, практичность, используемого оборудования.

3. Наличие и соответствие оборудования уголков, возрастным особенностям детей дошкольного возраста, требованиям СанПин.

### Теоретическая база опыта.

Наш детский сад работает по основной общеобразовательной программе «Детство» авторы Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе и др. Кроме этого мы используем программы и методики: Полтавцева Н.В. др. «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни», Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», Кудрявцев В.Т. и др. «Развивающая педагогика оздоровления», Кочеткова Л.В. «Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада», Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам», Галицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ».

Основу данного опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе «Безопасность» авторы Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей. А также использованы идеи Змановского Ю. Ф., Алямовской Н. Н., Казаковцевой Т. о воспитании здорового ребенка.

### Технология опыта

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

Для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития в структурном подразделении «Центр развития ребенка – детский сад №14» созданы условия для жизни и деятельности детей, отвечающие санитарно-гигиеническим нормативам (соответствующая мебель, освещение,

воздушный режим, кварцевание помещений в период повышенной заболеваемости детей и т. д); с воспитанниками проводятся закаливающие мероприятия: полоскание горла водой комнатной температуры, растирание махровой варежкой, хождение по массажным коврикам для профилактики плоскостопия хождение босиком в тёплый период времени года и др. В детском саду работает физкультурный зал, тренажерный зал. Каждая из этих форм решает свои частные задачи, но все вместе они направлены на оздоровление детей нашего сада, снятие психического напряжения, создание условий для разностороннего физического развития. Главное в проведении оздоровительных моментов – систематичность, доступность, заинтересованность детей, грамотность использования, наличие системности.

В результате оздоровительной работы в группах нашего сада произошла интеграция оздоровительной деятельности в образовательную, что и способствовало формированию здорового образа жизни у детей.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду является одной из важных составляющих двигательной активности дошкольников. Мы придерживаемся таким правилам:

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!
- Больше двигайтесь!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать, как можно больше положительных эмоций!
- Спице в прохладной комнате!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Желайте себе и окружающим только добра!

В реализации инновационного проекта для успешного решения физкультурно - оздоровительных задач были проведены следующие мероприятия

Педагоги:

- Семинары-тренинги «Будь здоров!»;
- Консультации для педагогов : «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ», «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;

- Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах.
- Практикум для педагогов детского сада: «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
- Родители:
- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры);
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

### Результативность опыта

На данный момент мы можем говорить о следующих достигнутых результатах работы нашего педагогического коллектива:

1. Результаты мониторинга здоровья и физического развития детей по группам и возрастам за 3 года показали, что общая заболеваемость детей уменьшилась на 38%, овладение физическими навыками увеличилось на 23%, заболеваемость ОРЗ уменьшилась на 31%.

2. Использование в работе новых здоровьесберегающих методик позволило привить детям доступные навыки «самооздоровления», психологической самокоррекции и взаимопомощи в соответствующих ситуациях, а так же расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.

3. Обеспечение социально-психологического комфорта воспитанников и превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей и взрослых.

4. Улучшены информационно-методические условия для педагогических кадров детского сада в области оздоровительной работы с детьми.

5. Разработаны методические рекомендации для педагогов по использованию в работе с дошкольниками оздоровительных мероприятий (на основе мини-проектов).

6. Созданная в саду физкультурно-оздоровительная среда на 100% соответствует требованиям СанПин.

## Трудности и проблемы при использовании данного опыта

Основная проблема, которая встала перед коллективом - это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают "двигательный дефицит", задерживается возрастное развитие быстроты, координации движений ловкости, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, чувствуется скованность, неуверенность. Поэтому, мы пришли к выводу, что большинство детей нуждаются в особых технологиях физического развития.

## Адресная направленность

Данный педагогический опыт объединит стремления педагогов, родителей и детей к сотрудничеству и может быть полезен педагогам дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования, заинтересованным и внимательным родителям.

Приложение к данному педагогическому опыту, размещён по ссылке:

<https://ds14ruz.schoolrm.ru/sveden/employees/19260/205764>