

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Солнышко» с. Каякент Каякентского района

«Утверждено»
Заведующая МКДОУ
Мусаева Б.Э.
«8» сентября 2022г.

Обобщение опыта работы
воспитателя МКДОУ «Детский сад «Солнышко»
с.Каякент Каякентского района
Пашуковой Руманият Ахмедгаджиевны

«Использование здоровьесберегающих технологий»

2022г.

Цель работы: Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него 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 умственно работоспособности;
2. Создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения;
3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
4. Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
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.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» 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 ребёнка, решать системно и сообща.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Анализируя данные посещения детьми нашего дошкольного учреждения за 2021-2022гг. года, мы пришли к выводу, что процент заболеваемости детей возрос.

Это небольшое исследование состояния здоровья наших воспитанников позволило нам прийти к выводу о том, что 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.

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
- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ,

технологий и методик)

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
 - активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
 - сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
 - систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
 - целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Работа реализуется через следующие разделы:

- укрепление материально – технической базы ДООУ.
- работа с детьми.
- работа с педагогами.
- работа 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 детском саду 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 каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Работа с детьми.

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, педагогом – психологом., старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

1. *Диагностику проводят:* воспитатели групп; педагог – психолог;

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. Чесочно-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);

Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- *Ритмопластика* проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.
- *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 (Чайковский, Рахманинов), 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).
- *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.*
- *Артикуляционная гимнастика* — Профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому развитию.
- *Физкультминутки.* -на каждой образовательной деятельности.

2. 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.
- 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.

3. 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.

Работа с педагогами:

С сотрудниками были организованы и проведены:

- консультации воспитателей по сохранению здоровья детей и сохранению собственного здоровья.
- Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном аспекте.
- Участие в вебинаре на тему «ФГОС ДО о новых подходах к укреплению здоровья дошкольников»

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 «всемирно», семья, детский сад, общественность.

С родителями была организована следующая работа:

- Участие в спортивных мероприятиях.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Оформлен стенд по валеологическому просвещению родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.
- Оформлены папки-передвижки «Здоровое питание», «Зимние(летние) виды спорта».
- Оформлен фотостенд «Спортивная семья»

Результаты работы:

Снижено количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

У детей сформированы 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)

Улучшили психоэмоциональное состояние дошкольников.