Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

«Детский сад №196»

ДОКЛАД по теме:

«Использование здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста»

Подготовила: воспитатель Ефимова И.В.

г. Оренбург, 2021г.

Видеть красивого, здорового ребенка

- желание каждого, кто находится рядом с ним,

кого волнует и заботит его будущее!

О.В. Дуба.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования- задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель:** выявление механизмов и методов внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в группе и в МДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщение детей к физической культуре и здоровому образу жизни.

**Оздоровительные задачи:**

• охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

 • совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, различных форм оздоровительных упражнений, закаливания;

• формировать правильную осанку, гигиенические навыки. Образовательные задачи:

• формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;

 • создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности;

 • выявлять интересы, склонности и способности детей в двигательной деятельности и реализовать их через систему спортивно-оздоровительной работы. **Воспитательные задачи:**

• воспитывать потребность в здоровом образе жизни; выработать привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

• расширять кругозор, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создать положительные основы для воспитания патриотических чувств.

• развивать физические качества, необходимые для полноценного развития личности.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо выстроить так, чтобы одновременно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:**

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.
* Оздоровительная гимнастика.
* Игры – релаксации.
* Разные виды массажа.
* Элементы упражнений йоги.
* Привитие детям гигиенических навыков.
* Простейшие навыки оказания первой помощи.
* Физкультминутки во время занятий.
* Функциональная музыка.
* Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.
* Массовые оздоровительные мероприятия.
* Упражнения для глаз.
1. **Работа с семьей.**
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Консультации.
* Индивидуальные беседы.
* Выступления на родительских собраниях.
* Распространение буклетов.
* Выставки.
* Проведение совместных мероприятий.
1. **Работа с педагогическим коллективом.**
* Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
* Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.
* Посещение научно-практических конференций.
1. **Создание условий и развивающей среды.**
* Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.
* Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
* Подбор картотек.
* Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

К самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка по методу А.Н. Стрельниковой, упражнения: «Разминка», «Наклоны», «Маятник», «Задуй свечку», «Полное дыхание», «Ёжик» и др.

Методика В. Бутейко обеспечивает полноценный дренаж бронхов, очищает слизистую дыхательных путей, укрепляет дыхательную мускулатуру, упражнения: «Насос», «Пузырьки», «Пчелка», «Курочки», «Маятник», «Лягушонок» и др.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

 - улучшить работу внутренних органов;

 - активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

 - тренировать дыхательный аппарата;

 - осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

 - повысить защитные механизмы организма;

 - восстановить душевное равновесие, успокоиться;

 - развивать речевое дыхание.

**Пальчиковая гимнастика** проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

* массаж;

Методика проведения оздоровительного массажа по А.А. Уманской. Для общего оздоровления организма и в целях профилактики необходимо воздействовать на биоактивные зоны 5-6 раз в день. Во время заболеваний острой стадии рекомендуется увеличить частоту стимуляции.

* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**« Игры, которые лечат» - технология А.С. Галанова**.

* Игры, направленные, на преодоление последствий общих бронхолегочных заболеваний;
* Игры, направленные на преодоление болезней носа и горла;
* Игры, направленные на преодоление плоскостопия;
* Игры, направленные на преодоление правильной осанки.

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится **гимнастика для глаз**. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Гимнастика проводиться по методике А.Э. Аветисова «Соколиное перо», «Веселый жук», «Как бьют часы», «Мы картинку собирали» и др. Комплекс зрительных упражнений разработан А.Г. Ливаком, В.П. Жоховым «Дождик», «Белкина зарядка», «Релаксационная гимнастика» и др.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

**Цель ритмопластики:**

* восполнение «двигательного дефицита»;
* развитие двигательной сферы детей;
* укрепление мышечного корсета;
* совершенствование познавательных процессов;
* формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

* фитотерапию;
* цветотерапию;
* музыкотерапию;
* витаминотерапию;
* физиотерапию;
* гелиотерапию;
* песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

**Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:**

* Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
* Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
* Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
* Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* “Не навреди!”
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

**Литература:**

Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев // Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2012. - 384 с.

Анохина И.А. Формирование культуры здоровья у детей младшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении: Методические рекомендации. Часть 1. Физическая культура / И.А. Анохина. – Ульяновск: УИПКПРО, 2010. - 38 с.

Батурина О.С., Белобородова Н.А., Кузнецова И.И. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе начальной школы: новые акценты. М.: СФЕРА, 2012. – 112 с.

Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс]/ Режим доступа: http://www.who.int/about/mission/ru /

Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие / В.А. Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2011. - 96 с.

Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Ребенок в детском саду. - М: № 12, 2011. – с. 10.

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века. /Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2010, С-88.

Щербакова Т.Н. Пальчиковые игры и физкультминутки. 2007. – 18 с.

Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М.: ВЕСТА, 2010.- 120 с.