

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 39»

## **ДОКЛАД**

**на тему**

**«Здоровьесберегающие технологии и их использование в ДОУ»**

Подготовила

воспитатель Марычева С.А.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

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, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии— системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

#### Цели здоровьесберегающей технологии:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

#### Задачи здоровьесберегающей технологии:

1. Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактики нарушений плоскостопия и осанки.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

## 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.) проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

- подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

- дорожка здоровья используется после дневного сна. Ее использование играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания.

- релаксация (для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения). С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

- утренняя гимнастика (проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением.)

- физкультурные занятия (проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.)

- спортивные развлечения, праздники, досуги (дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.)

- День здоровья

- СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

### 3. Технологии музыкального воздействия.

- музыкотерапия (используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.)

- сказкотерапия (используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми.)

### 4. Технология коррекции поведения (артикуляционная гимнастика – проводит логопед)

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Но также с уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используются разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- принцип «не навреди»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип всестороннего и гармоничного развития;
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
- принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- принцип возрастной активности здоровьесберегающего процесса.

### **Десять золотых правил здоровьесбережения, которые все должны знать.**

1. Соблюдать режим дня;
2. Обращайте больше внимания на питание;
3. Больше двигайтесь;
4. Спите в прохладной комнате;
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу;
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью;
7. Гоните прочь уныние и хандру;
8. Адекватно реагируйте на проявление своего организма;
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций;
10. Желайте себе и окружающим только добра.