Новоеловский детский сад "Ягодка"

филиал МБДОУ "Большеулуйский детский сад №1"

Опыт работы на тему:

«*Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»*

Подготовила : Баранова М.М.

Октябрь 2020 год

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:*

*забота о здоровье – это важнейший*

*труд воспитателя. От жизнерадостности,*

*бодрости детей зависит их духовная жизнь,*

*мировоззрение, умственное развитие,*

*прочность знаний, вера в свои силы».*

*В.А. Сухомлинский*

*(В ПРЕЗЕНТАЦИЮ)*

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки, укрепить фундамент здоровья и развития физических качеств, для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности.

А именно:

* Физкультурно-оздоровительная технология

направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

— развитие физических качеств;

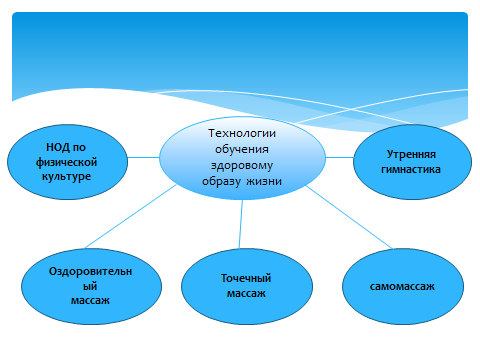
— контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

— формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата**:**

— воспитание привычки повседневной физической активности;

— оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется на занятиях по физическому воспитанию педагогами — в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.



**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно. Продолжительность утренней гимнастики  – 6 мин. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

**Динамическая пауза на НОД.**

Основные задачи:

* снять усталость и напряжение;
* внести эмоциональный заряд;
* совершенствовать общую моторику;
* выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

Физ. Мин вставить.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком.

Взаимомассаж – это массаж, выполняемый детьми друг другу. Он улучшает

кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж и взаимомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия. Весёлые

стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциальное напряжение.

**Гимнастика пробуждения (в постели).**

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.

**Корригирующие гимнастика (профилактика плоскостопия и сколиоза).**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*("закаляемся и гуляем босиком по ребристой дорожки")* 15-20 сек.

**Гимнастика для глаз**

**Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является** профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мы листаем книгу", "На закате дремлет пруд…", "Рыбки", а также занятий пальчикового театра "Лошадка", "Ловко с пальчика на пальчик…", "Яблочко", "Петушок". Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

Так же используем технологию валеологического просвещения родителей*.*

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

родительские собрания,

консультации,

конкурсы,

спортивные праздники,

праздники здоровья,

папки-передвижки,

беседы,

личный пример педагога.

Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группах оборудован «Уголок здоровья», в спортивном зале имеется шведская стенка и спортивный уголок, «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.

"Уголок здоровья" оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

1. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног и развития координации движений

2. Мячики с шипами. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.

3. Спортивные мешочки и др.

4. Ребристая дорожка, "Следы", прорезиненные коврики с шипами -для профилактики плоскостопия, массажа ступней, координации движений.

Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Следует отметить, что анализ анкетирования родителей указал: родители довольны проводимой работой в группах по здоровьесбережению детей. Родителей устраивает работа педагогов и они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

Проведя анализ заболеваемости детей

Анализ показателей здоровья детей, такие как: посещаемость, заболеваемость показал, что посещаемость за 2019 год составила 86%, заболеваемость гриппом, ОРВИ, ОРЗ и другим простудными заболеваниями составила 45%. Основной процент заболеваемости приходится на осенний период. Не смотря на то, что и в весенний период складывается не легкая эпидемиологическая обстановка, нам удается избежать роста заболевших воспитанников, благодаря применению здоровьесберегающих технологий.