

Автор: Аленова Жазира Кобландиновна

Должность: воспитатель.

Образование: Высшее

Наименование учреждения:

ГККП Детский сад «Жулдыз»

e-mail: [alenovazazira70@gmail.com](mailto:alenovazazira70@gmail.com)

**Тема: Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

Одним из направлений нашей дошкольной организации является укрепление здоровья детей, поэтому в работе каждого воспитателя применяется технология здоровьесбережения. Главными задачами которой  являются:

1. Укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Сотрудничество конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в нашем детском саду  мы относим:

- организацию санитарного режима и создание гигиенических условий для детей;

-  организацию здорового сбалансированного питания; обеспечение психологического комфорта и безопасности детей во время пребывания их в нашем детском саду;

- организацию профилактической работы с детьми и сотрудниками.

Чтобы здоровьесберегающие технологии были успешно воплощены в жизнь, необходимо обучить детей  элементарным моментам здорового образа жизни, используя в своей работе оздоровительную гимнастику, различные  игры-релаксации, разные виды массажа, короткие физкультминутки во время занятий, специально подготовленные занятия оздоровительной физкультуры, упражнения для глаз, массовые оздоровительные мероприятия, также прививать детям гигиенические навыки.

Здоровьесберегающие технологии — технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Основополагающим в своей деятельности считаю обеспечение охраны жизни и здоровья детей.

Для реализации этой задачи широко применяю здоровьесберегающие технологии.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте  я применяю  следующие группы средств:

1.     Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.  С детьми необходимо  как можно больше находиться на свежем воздухе.

**2. Физкультминутки и динамические  паузы.**

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**3.**     **Пальчиковая гимнастика.**

Гимнастика  проводится  с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**4. Дыхательная гимнастика.**

Гимнастика рекомендуется  в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения,  дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**5. Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.  Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

**«Солнышко»**

«В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось».

**6. Закаливание.**

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

∙        закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

∙        проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;

∙        проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

∙        сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

**7.  Гимнастика после сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.  Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Для достижения намеченных целей и реализации поставленных задач дифференцированно веду оздоровительную работу с детьми. Забочусь об эмоциональном и физическом развитии воспитанников, поддержании у них бодрого, жизнерадостного настроения. Работаю в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинской сестрой, особое внимание уделяю сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка группы..

Для решения задач сохранения и укрепления здоровья в течение всего образовательного процесса провожу работу, направленную на обеспечение мер по охране нервной системы и предупреждения утомления у детей: ‒ создаю в группе домашнюю, семейную обстановку; ‒ чётко соблюдаю режим дня; ‒ провожу непосредственно-образовательную деятельность в первой половине дня; (исключение продуктивная деятельность) ‒ организую перерывы между занятиями, включаю в них подвижные игры, использую на занятиях физкультурные паузы; ‒ формирую правильную осанку (слежу за правильным подбором мебели по росту детей, за позой детей во время занятий, сменой положения тела); ‒ оберегаю зрение воспитанников — контролирую освещение в группе, стараюсь правильно и удобно разместить воспитанников во время занятий. Использую индивидуальный подход к каждому ребёнку, подбираю демонстрационный и раздаточный материал крупного размера, провожу гимнастику для глаз. Развиваю общую, мелкую и артикуляционную моторику. Включаю физические упражнения на развитие координации движений, на связь движения и речи, на развитие пальцевой и артикуляционной моторики.  
 Знакомлю с номерами телефонов экстренных служб, правилами поведения на улице, дорожного движения, правилами пожарной безопасности. Даю представления об организме человека. В системе провожу физкультурно-оздоровительную работу: утреннюю гимнастику, гимнастику после сна, воздушные процедуры, босохождение, сон без подушек, оздоровительный бег в конце прогулки. Для решения задач сохранения и укрепления здоровья детей в группе оборудована физкультурная зона, оснащённая различным спортинвентарём и атрибутами. Так же детям доступны дорожки «здоровья».  
 Составила картотеку подвижных игр, динамических пауз, утренних гимнастик, бодрящей гимнастики после сна, дыхательной гимнастики в игровой форме. Оздоровительная работа даёт положительный результат, что подтверждает анализ заболеваемости. Активно просвещаю родителей в области здоровьесберегающих технологий и привлекаю их к формированию у детей потребности в здоровом образе жизни. Использую разнообразные формы работы с семьёй: ширмы, фотостенды, папки-передвижки, открытые моменты, консультации, совместные мероприятия.  
 Таким образом, в связи с созданием в ДУ системы оздоровительной работы c детьми, использованием здоровьесберегающих технологий, нетрадиционных форм работы (экскурсий, прогулок-походов, фитотерапии, игр-занятий по приобщению детей к ЗОЖ) отмечается рост высокого уровня физической подготовленности детей. Также наблюдается положительная динамика снижения заболеваемости детей. Все дети с желанием посещают детский сад, что является, прежде всего, показателем психического благополучия.

Приобщая детей к здоровому образу жизни, мы вооружаем их полезными умениями и навыками, воспитываем волю для преодоления трудностей, закладываем основу для нормальной жизни без вредных привычек.

Литература:

1 Здоровьесбережение в деятельности дошкольной образовательной организации / Е. П. Демиденко. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 45 (231). — С. 233-235. — URL: https://moluch.ru/archive/231/53569/  
1.Зайнуллина Рамиля Мусавировна

<https://edu.tatar.ru/almet/dou39/zol-petushok/page1831464.htm>