

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[ОПЫТ РАБОТЫ

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении»]

Подготовила:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут, 2022

ОПЫТ РАБОТЫ «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ»

Не зря в современном мире очень много говорят о том, что здоровье – это главное нации, и если о нём говорят как о богатстве, то его нужно беречь и сохранить. Недаром народная мудрость гласит, что «Здоровье это вершина, которую должен каждый покорить сам», ведь у нас нация будет тогда процветающая и здоровая, когда государство будет прикладывать все свои силы для воспитания и развития здоровых детей, будущего поколения. А всем известно, что дети – это цветы жизни и мы должны эти цветы взрастить и направить их по правильному пути жизни.

Самое большое воздействие на здоровье оказывает образ жизни, Капалыгина И.И. отмечает, что «мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни, только потому, что человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров».

Большое значение в создании благоприятных условиях для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребёнка, как отмечает ряд авторов (В.Г. Игнатович, И.И. Капалыгина, И.В. Кривошеина, В.Г. Кудрявцев, Я.Л. Мархоцкий, И.М. Новикова, Н.В. Самусева, М.В. Чечета, Е.В. Фролова), – такая проблема стоит не только в медицине, но и в педагогике, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здорового образа жизни и здоровья.

В наш век компьютеров и новых разработок мы стали замечать, что родители, предпочитают большую часть свободного времени проводить за электронными играми и тем самым подавая пример своим детям и приучая детей с раннего детства овладевать компьютерными инновациями, в связи с этим мы сталкиваемся с новой проблемой, малоподвижный образ жизни дошкольников.

Таким образом, проблема здоровья заключается в противоречии между объективной необходимостью изменения и пересмотра всего воспитательно-образовательного процесса и жизнедеятельности детей по вопросам сохранения и укрепления здоровья и отсутствием научно-методического обеспечения, а так же недостаточной разработанностью рассматриваемых проблем в педагогической науке и практике.

«По определению специалистов (ВОЗ) здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов»

Дошкольный возраст, является чувствительным периодом в процессе формирования личностных компетенций здоровьесберегающего поведения, что дает возможность не только положить базу знаний и представлений о ЗОЖ, но и указывает потребность формирования поведенческих привычек и установки на формирование здорового стиля поведения.

Считается, что большое влияние на уровень здорового образа жизни детей оказывает окружающая среда, семья и образ жизни. Здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий и каждая минута, проведённая в дошкольном учреждении должна способствовать решению задач.

Таблица «Задачи здоровьесберегающих технологий»

Тип задач	Ранний и младший возраст (1,5-2 и 3–4 года)	Средний и старший возраст (4–5 и 5-6 лет)	Старший возраст (6–7 лет)
Образовательные	<ul style="list-style-type: none"> • формировать представления о полезной пище; • рассказать о работе медсестёр и врачей; • сформировать представления о том, что такое здоровье; • пополнять словарный запас 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); • пополнять словарный запас; • научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим 	<ul style="list-style-type: none"> • научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); • передать знания о болезнях и способах защиты от них
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"> • развивать координацию движений и двигательные навыки; • развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; • развивать внимание и умение повторять • показываемые действия; • формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки 	<ul style="list-style-type: none"> • закрепить культурно-гигиенические навыки; • совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; • развивать все виды восприятия; • сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде 	<ul style="list-style-type: none"> • повысить двигательную активность; • осуществлять профилактику умственного перенапряжения; • развивать аналитические способности и логическое мышление
Воспитательные	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать аккуратность и опрятность; • создать положительную к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам 	<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувство коллективизма; • прививать полезные привычки, желание заниматься спортом 	<ul style="list-style-type: none"> • научить избегать вредных привычек; • воспитать осознанное отношение к личной гигиене; • стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок

Применение здоровьесберегающих технологий в детском саду осуществляется в соответствии с ещё одним требованием ФГОС — воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду направлены на здоровое развитие детей, а также дают стимул к поиску новых знаний и самосовершенствованию.

Н.Т. Лебедева отмечает, что в современном научном понимании здоровье включает в себя следующий *комплекс признаков*:

- соответствующий возрасту уровень жизнеобеспеченности систем (нервной, сердечнососудистой, дыхательной, костно-мышечный и др.) оценивается по возрастным нормам;
- уровень и гармоничность физического развития (рост, масса тела, окружность груди, жизненная емкость груди, сила кисти) оценивается по стандартам физического развития;
- быстрое приспособление (адаптация) организма к новым условиям (занятиям, отдыху и т.д.) характеризуется отсутствием напряжения, замкнутости, подавленности в поведении детей;
- высока умственная и физическая работоспособность – ребёнок без напряжения занимается, восстанавливает работоспособность после ночного сна, т.е. соответствует количественным и качественным стандартам;
- отсутствие болезней в течении года, либо кратковременная болезнь (5-7 дней) с полным выздоровлением.

У старшей подгруппы ДОУ формируют представления о том, что:

- красивым и здоровым телом делают физические упражнения и отдых, полезная пища, свежий воздух и чистота;
- значение рационального питания для здоровья человека;
- о пользе закаливания для здоровья.

Привычки здорового образа жизни должны входить в повседневную жизнедеятельность каждого человека. Ежедневно, не изменяя своим привычкам, и ведя здоровый образ жизни, дети формируют своё отношение к оздоровлению, укреплению организма, развитию двигательных качеств, подвижности суставов, гибкости тела, умению сочетать движения различных частей тела и формированию правильной осанки.

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
- физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими

технологиями. Забота о здоровье воспитанников проходит через весь срок их пребывания в детском саду.

Медико-профилактические технологии

К таким технологиям в ДООУ относят:

- Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов. Ежегодно врачи проводят комплексные обследования воспитанников детских садов
- Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи
 - воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:
 - постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет
 - сон с открытой форточкой (круглый год)
 - воздушные и солнечные ванны на прогулках
 - обтирание, реже — контрастное обливание
 - ходьба босиком

В младшей группе организуется закаливание прохладной водой во время умывания

Физкультурно-оздоровительные технологии

- Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится подвесёлую ритмичную музыку. Физкультминутки необходимы для хорошего самочувствия детей во время занятий



- Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма. Пальчиковые игры повышают работоспособность организма и помогают сохранить эмоциональный баланс.



- Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с

использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.



Ходьба босиком по дорожке здоровья на улице помогает предотвратить плоскостопие и одновременно является инструментом закаливания.



- Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Правильно дышать — значит меньше уставать во время физической активности, уметь расслабляться и говорить стройными фразами.



- Офтальмотренаж — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах

зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

Выполнение упражнений для глаз укрепляет органы зрения и снимает напряжение.



- Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДООУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.



Самомассаж активизирует работу внутренних органов.

Технологии физкультурно-оздоровительного блока активно изучаются и используются воспитателями. Важно и в этом направлении соблюдать меру. Эффективными оказываются технологии, которые применяются регулярно.

Поэтому следует определиться с несколькими методиками, составить план занятий с ними на текущий учебный год и подготовить инвентарь. Можно «разделить» технологии в педагогическом коллективе: логопед проводит дыхательную гимнастику и офтальмотренаж, воспитатель обучает самомассажу и ходьбе по сенсорным дорожкам, музыкальный руководитель — пальчиковым играм.



Социально-психологические технологии

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.

Использование здоровьесберегающих технологий в МБДОУ №41 «Рябинушка»

Фундаментом здоровья взрослого человека является здоровье ребенка, от состояния которого будет зависеть выполнение им в дальнейшем присущих ему социальных задач, и, в конечном итоге, благополучие всего общества.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать укреплению здоровья детей. Эта задача решается также в следующих направлениях:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

Процесс формирования здорового образа жизни в МБДОУ №41 «Рябинушка» осуществляется по направлениям:

- физкультурно-медико-оздоровительное;
- психолого-педагогическое;
- коммуникативно-досуговое.

Физкультурно-медико-оздоровительное направление предусматривает не только и не столько соблюдение работниками МБДОУ №41 «Рябинушка» санитарно-гигиенических правил и норм, сколько способствует профилактике и лечению таких наиболее частых заболеваний как ОРЗ и ОРВИ, бронхиты, ангины, риниты, тонзиллиты, отиты, ларингиты, пневмонии, нарушения осанки, миопии и др.

В ДОУ практикуется:

- Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности себе и т. д.).
- Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация подинструментальные композиции.
- Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
- Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
- Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

Изучив личные медицинские карты воспитанников, был составлен анализ заболеваемости в 2021-2022 учебном году:

Всего случаев (ОРЗ, ГРИПП и прочие)

Всего (чел.)	237
Сад (чел.)	158
Ясли (чел.)	79

ИНДЕКС здоровья

	1 полугодие	2 полугодие
2021-2022	47%	49%

По данным таблицы видно, что за 2021-2022 учебный год, дети дошкольного возраста часто болеют простудными заболеваниями. Наиболее распространенными из них являются: грипп, ОРЗ, ГРИПП.

Индекс здоровья - количественный показатель физического состояния здоровья, отражающий уровень физического развития и функциональных возможностей организма, качество образа жизни, состояние иммунитета. В среднем, этот показатель составил 48%.

Для улучшения физического, эмоционального состояния воспитанников, снижения уровня заболеваемости и повышения Индекса здоровья, был разработан план здоровьесбережения.

Важная роль МБДОУ №41 «Рябинушка» в укреплении здоровья детей принадлежит физической культуре. С детьми регулярно проводится утренняя гимнастика, где используются разнообразные игровые задания, упражнения для дыхания и профилактики нарушений здоровья.

На каждом из проводимых занятий по физической культуре, коррекционных занятиях, динамических паузах, развлекательных мероприятий для более эффективного достижения практических, общеобразовательных, развивающих, коррекционных целей, поддержания мотивации используем здоровьесберегающие технологии.

Прежде всего, стараюсь учитывать физиологические и психологические особенности детей и предусматривать такие виды работы, которые снимают бы напряжение и усталость, не ограничивали двигательную активность детей, вызывали положительные эмоции, хорошее настроение. К этой работе мы привлекаем и родителей воспитанников. На родительских собраниях проводятся беседы и практические занятия по обучению приемам формирования здорового образа жизни.

Здоровьесберегающее направление реализуется в результате комплексной образовательной программы, в которую включены блоки-подпрограммы, формирующие нравственное здоровье и привычки здорового образа жизни. Образовательная программа направлена на развитие в ребенке имеющихся способностей и новообразований, присущих данному возрасту.

Работа воспитателей, учителей музыки, педагогов по физической культуре, логопедов, психологов и медицинских работников, способствует созданию единого оздоровительно-воспитательного пространства в МБДОУ.

В каждой группе оборудован «Центр здоровья». В нем находятся традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь), а также нестандартное оборудование, изготовленное педагогами самостоятельно:

Пробковый коврик. Ходьба по такому коврику обеспечивает массаж стоп ног.

Вертушки, султанчики. Необходимы для развития речевого дыхания, чтобы тренировать работу легких, увеличивать их объем.

Массажиры, в том числе самодельные. Известно, что на ладонях рук есть много точек, массируя которые можно воздействовать на разные точки организма. Коврики и веревки с узелками. Нужны для массажа ступней ног, который способствует развитию координации движений. С использованием данного оборудования проводится бодрящая гимнастика после дневного сна, босиком под музыку.

В режим дня включены следующие здоровьесберегающие методики:

- гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);
- мимические разминки;
- пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);
- дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);
- точечный массаж;
- упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

В результате здоровьесберегающая деятельность формирует у ребенка мотивацию к здоровому образу жизни, полноценное развитие.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительной работе в условиях ДООУ нами используются следующие формы и методы:

Динамические паузы

Организует и проводит инструктор по физической культуре или воспитатель в перерывах между занятиями малой подвижности в течение 3 – 5 минут. Сюда входят элементы дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Дыхательная гимнастика – может применяться как в заключительной части, так и внутри занятия. Способствует восстановлению дыхания, стимулирует кровообращение и имеет оздоравливающий эффект. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ, сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

Чтобы дыхание было полноценным, должны быть соблюдены следующие правила:

Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно;

Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать;

Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта;

Дыхательная гимнастика должна проходить в хорошо проветренном помещении, в доброжелательной обстановке;

Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению.

Физминутки

Организует и проводит учитель или воспитатель в середине занятия.

Систематическое проведение физкультминуток способствует улучшению физического, психоэмоционального состояния, меняет отношение к себе и своему здоровью в лучшую сторону.

Подвижные и спортивные игры

Проводить их должны воспитатели или руководитель физического воспитания. Используются в качестве физкультурного занятия в спортзале, в игровой комнате или на прогулке и на физкультурно – оздоровительных мероприятиях. Игры могут быть как малой так и средней степени подвижности. Это наиболее комфортный для детей способ усвоения знаний и приобретения двигательных навыков.

Релаксация

Проводит руководитель физвоспитания в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Во время проведения релаксации рекомендуется использование спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы). Необходима для отдыха и успокоения, душевного равновесия. Применяется в заключительной части занятия, но в случае перевозбуждения детей может использоваться и внутри занятия.

Гимнастика для глаз

Должна проводиться ежедневно, по 3 – 5 минут, в любое свободное время, на занятиях. Снимает зрительную нагрузку.

Бодрящая гимнастика

Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5 – 10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения в кроватках; ходьба по рельефным дощечкам, разнообразным массажным коврикам.

Гимнастика ортопедическая и корригирующая

Проводится в разных формах физкультурно – оздоровительной работы.

Физкультурные занятия

Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 3 раза в неделю, в спортзале, для детей старшего дошкольного возраста 1 занятие – на улице. Длительность проведения: младший возраст – 15 – 20 минут, средний – 20 минут, старший возраст – 25 – 30 минут. Проводит инструктор по физической культуре или воспитатели.

Самомассаж

Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физминуток с целью профилактики простудных заболеваний. самомассаж проводится с использованием массажных мячиков во время разминки или в конце занятий. Способствует оздоровлению организма и благоприятно влияет на психику ребенка;

Корригирующие упражнения

Используются упражнения, способствующие формированию правильной осанки и ее коррекции;

Ортопедические упражнения

Включение в занятия упражнений для коррекции и профилактики плоскостопия и формирования правильного свода стопы;

Стретчинг

Включение упражнений на растяжку. Такие упражнения повышают уровень гибкости, подвижности и эластичности мышечной системы.

Ритмопластика

Включение элементов гимнастики, хореографии, танцев и их музыкальное сопровождение. Ритмопластика способствует формированию разносторонне физически и творчески развитой личности;

Пальчиковая гимнастика

Применяется в заключительной части занятий или для переключения внимания, улучшает координацию движений и мелкую моторику;

Фитбол - гимнастика

Упражнения с использованием мячей фитболов. В основном используется во время занятия и в досуговой деятельности. Способствует укреплению мышц торса, что является профилактикой нарушений осанки.

Беседы о здоровье

Включение в занятия и другие формы совместной деятельности с детьми познавательного материала о здоровье с целью приобщения детей к здоровому образу жизни и пониманию ими влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на организм.

Активный отдых

Проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий, досугов, развлечений, праздников, где дети ведут себя более раскованно, проявляют больше инициативы, самостоятельности. Такие мероприятия способствуют закреплению приобретенных навыков и развитию творческих способностей.

Работа с родителями

Проводится в форме сообщений и консультаций на родительских собраниях, анкетирования, индивидуальных бесед с родителями и размещения информации в тематических папках – передвижках и на стендах.

А главное, в активных формах: игровых практикумах, совместных спортивных развлечениях, соревнованиях, праздниках. Это позволяет создать мотивацию у детей и родителей к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Работа с воспитателями и специалистами ДОО

Проведение консультаций и разъяснительной работы в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности на педсоветах, семинарах, мастер-классах и личных беседах.

Создание развивающей предметно-пространственной среды Приобретение спортивных снарядов, атрибутов, модулей, массажных ковриков и дорожек, тренажеров и других предметов, необходимых для проведения физкультурно-оздоровительной работы, создание различных картотек, разработка специальных оздоровительных комплексов.

Реализуя здоровьесберегающие технологии при планировании и ведении физкультурно – оздоровительной деятельности в ДОО, инструктору по физической культуре необходимо соблюдать следующие правила:

1. Использовать здоровьесберегающие технологии в комплексе и в соответствии с требованиями СанПин и ФГОС ДО.

2. Постоянно взаимодействовать с медицинским работником ДОУ, учитывать состояние здоровья детей и результаты медицинских осмотров.

3. Создавать оптимальное сочетание различных форм и методов физкультурно – оздоровительной деятельности, чередовать их с расслаблением и отдыхом, соблюдая при этом рациональную насыщенность занятий.

4. Включать в занятия краткие разъяснения, связанные со здоровьем и строением организма, способствующие формированию у дошкольников ценности здорового образа жизни и потребности в нем. В здоровый образ жизни входит адекватная физическая активность, личная гигиена, рациональное питание, здоровый психологический климат в семье, школе, детском саду, внимательное отношение к личному здоровью, отсутствие вредных привычек.

5. Применять методы и приёмы обучения, способствующие развитию инициативы и творческого самовыражения дошкольников.

6. Осуществлять индивидуальный подход к воспитанникам и учитывать их личностные и физические возможности.

7. Создавать благоприятную атмосферу и положительный эмоциональный фон.

8. Наблюдать, анализировать и оценивать свою деятельность в течение каждого занятия или мероприятия, особенно в итоговой его части и на протяжении всего учебно – воспитательного процесса.

9. Не допускать травм и состояния переутомления у детей.

10. Помнить, что развивая физические качества, нельзя забывать про психическое, социальное и духовно-нравственное воспитание ребенка.

11. Заботиться о здоровье детей необходимо каждый день и на каждом занятии, с обязательным учетом того, что уже было сделано ранее в рамках физкультурно-оздоровительных мероприятий и непосредственно в учебно-воспитательной работе.

12. Создавать искренние и доверительные взаимоотношений с воспитанниками – с одной стороны понимать и вникать во внутренний мир каждого ребенка, и с другой стороны, стремиться быть адекватно понятым детьми и каждым ребенком в частности.

План Здоровьесбережения

Тема мероприятия	Форма мероприятия	Партнеры
Динамическое наблюдение развития	Мониторинг здоровья воспитанников	
Утренняя гимнастика с предметом, без предметов	Ежедневно	
Занятия по физической культуре	3 раза в неделю	
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно	
Спортивно-интеллектуальный конкурс		Гриценко Ю.В.,

«Юные знатоки Олимпизма»		эксперт отдела по организации дошкольного образования, работе с населением и образовательными учреждениями МКУ «УДОУ», СурГПУ: Солдатенков Ф.Н., Синявский Н.И.
Городской конкурс Папа мама я – спортивная семья (этот конкурс был освещен на телевидении СиТВ в программе «Вставай от 8.11.2022»)		БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
Осень к нам пришла	развлечения	
«День защитника Отечества»	Спортивный праздник	
Лыжня России	Спортивное мероприятие	Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта «Кедр», ЦФП «Надежда»
Готов к труду и обороне	ВФСК 10 детей	ЦДи К
СПАРТАКИАДА	Городская комплексная спартакиада 6 детей	ЦФП «Надежда»
Губернаторские состязания	Городские соревнования 16 человек	МКУ УДОУ
День здоровья	Краткосрочный проект, он был реализован рядом мероприятий «Я здоровье берегу- быть здоровым я хочу!»	
Шахматный турнир	2 тура 2 мальчика 2 девочки	МКУ «УДОУ») при поддержке департамента образования Администрации города.
Олимпийцы среди нас	2 чел	МКУ УДОУ, СурГПУ
«Звездная капель»	Конкурс детского творчества	Департамент образования администрации города

<p>1. Правильное питание. Особенности питания детей дошкольного возраста</p> <p>2.Оказание первой помощи при наиболее опасных и часто встречающихся неотложных состояниях у детей</p> <p>3..Профилактика йоддефицитных состояний у детей дошкольного возраста</p> <p>4.Формирование у детей культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению.</p> <p>5.Отличительные особенности занятий физической культурой от спорта. Проведение занятий по физической культуре в детском саду</p> <p>6.Формирование психического здоровья.</p> <p>7.Нарушения поведения у детей дошкольного возраста. Социально – психологическая профилактика агрессивного поведения, действия воспитателя</p> <p>8.Профилактика туберкулеза в детском саду. О работе с родителями, отказывающимися от вакцинации детей против туберкулеза и от туберкулино – диагностики</p> <p>9.Профилактика гельминтозов в ДОУ</p>	Лекции	БУ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»
<p>Профилактика коронавируса»</p> <p>Правила гигиены в общественном месте</p> <p>О профилактике инфекционных заболеваний</p> <p>О навыках личной гигиены»</p> <p>О роли лекарств и витаминов</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Дыхательная гимнастика в игровой форме</p> <p>Профилактика гриппа, вакцинация</p> <p>Профилактика гриппа и ОРВИ</p> <p>Обеззараживание помещений групп с использованием облучателя ДЕЗАР</p> <p>Прогулки на свежем воздухе</p> <p>Босохождение «Дорожка здоровья»(после сна)</p> <p>Витаминизация (повар и мед.сестра)</p>	Профилактика заболеваемости беседа	
<p>Ситуации насильственного поведения со стороны незнакомого взрослого»</p> <p>Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми»</p> <p>Если «чужой» приходит в дом»</p> <p>Прямые запреты или умение обращаться с некоторыми предметами»</p>	Формирование основ безопасного поведения	

Открытое окно или балкон– источник опасности» Экстремальные ситуации в быту» Если ребенок потерялся на улице»		
Алгоритм выявления буллинга» Агрессивный ребенок в детском саду» «Буллинг. Что делать если ребенка травят в детском саду»	Профилактика буллинга и виктимного поведения в детской среде(новое)	
Бирюзовая ленточка (символ чистого неба, незагрязненного воздуха и свободного дыхания без табачного дыма)24.11 Белая ромашка -всемирный день борьбы с туберкулёзом 24.03	Акции традиционные	

После проведения всех мероприятий направленных на повышение уровня физического состояния здоровья воспитанников МБДОУ №41 «Рябинушка» был проведен анализ заболеваемости в 2022-2023 учебном году:

Всего случаев (ОРЗ, ГРИПП и прочие)

Всего (чел.)	184
Сад (чел.)	124
Ясли (чел.)	60

ИНДЕКС здоровья

	1 полугодие	2 полугодие
2022-2023	46%	44%

Проанализировав данные показатели, мы видим, что количество человек болеющих за учебный год снизилось, а индекс здоровья в процентном соотношении улучшился.

Эффективность функционирования педагогической системы формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни дошкольников обеспечивается, за счет акцентированного внимания всех участников образовательного процесса не на ознакомительно-обучающих и воспитательных, а на образовательных и развивающих задачах, направленных на понимание детьми смысла и качества выполняемых заданий, а не на механическое заучивания и повторение материала, включенного в содержание физического воспитания.

В качестве важнейшего структурного компонента выделяются здоровьесберегающие технологии. Ребенку необходимо развивать, прежде всего,

ценностное отношение к себе, к своему здоровью. Итогом комплексного подхода к укреплению здорового образа жизни детей дошкольного возраста по средствам здоровьесберегающих технологий является положительная динамика состояния здоровья воспитанников. Дошкольное учреждение и семья призваны заложить ребенку основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит качество образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников; понимание того, что, здоровье – это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.

Комплексное применение здоровьесберегающих технологий в моей работе повышает результативность и эффективность физкультурно – образовательного процесса, укрепляет здоровье детей и формирует у них стойкую мотивацию к здоровому образу жизни.