Опыт работы воспитателя. Использование здоровьесберегающих технологий.

Воспитатель высшей категории

Булавинова С. А.

**Описание материала:** Предлагаю вам мой личный педагогический опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду.

**Цель работы:**Обеспечить дошкольникам возможность сохранения здоровья, сформировать у них необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.

**Задачи:**
1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности;

2. Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;

3. Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;

4. Сформировать необходимые знания, умения и навыки для здорового для сохранения и совершенствования здоровья;

5. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Актуальность:**
ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.
Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Главная задача, стоящая перед нами, — снижение риска развития хронических заболеваний, укрепление и развитие имеющегося ресурса здоровья.
Таким образом, одним из направлений в своей работе я выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

**Основные принципы работы:**

• «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;

• принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);

• принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

• принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

• принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

• принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

• принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)

• принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Работа реализуется через следующие разделы:

• укрепление материально – технической базы группы в ДОУ.
• взаимодействие с детьми.
• взаимодействие с педагогами.
• взаимодействие с родителями.

**Укрепление материально – технической базы:**

В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли, скакалки, гимнастические палки.
Приобрели: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья.

В нашей группе есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, комплекс кинезиологических упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.

В нашей группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**Взаимодействие с детьми.**

Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, педагогом – психологом, старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питание; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

В группе всегда соблюдаю режим дня, режим освещённости, расстановку мебели, обеспечиваю её соответствие росту детей. Все виды деятельности детей в течение дня планирую таким образом, чтобы не допускать переутомления.

Провожу работу по формированию у детей культуры здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни включает в себя адекватную физическую активность, рациональное питание, личную гигиену, здоровый психологический климат в семье, в детском саду, внимательное отношение к своему здоровью.

Тщательно планирую режим двигательной активности детей в течении всего дня, подвижные игры: малой и большой подвижности, труд детей, сюжетно-ролевые игры, физкультурные занятия, динамические паузы; стремлюсь к тому, чтобы деятельность детей была разнообразной, увлекательной и содержательной.

1. Диагностику проводят: воспитатели групп;

2. Принципы организации полноценного питания: гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Чесночно-луковые закуски, соки, фрукты.
3. **Закаливание** детей включает систему мероприятий: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе, хождение по «Дорожке здоровья» после сна);

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми**:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

• Ритмопластика проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.
• Подвижные и спортивные игры — проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.
• Релаксация — проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
• Пальчиковая гимнастика — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

• Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
• Дыхательная гимнастика — обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или НОД по физ.воспитанию.

• Гимнастика после сна. Хождение по «Дорожке Здоровья»

• Артикуляционная гимнастика — профилактика и коррекция речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому развитию.

• Физкультминутки – при каждой образовательной деятельности.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

• Утренняя гимнастика — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»

• Физкультурные занятия — проводятся 3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин.

• Самомассаж — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

• Активный отдых — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».

• Дидактические игры – проводятся в свободное время.

**3. Коррекционные технологии:**

• Технологии коррекции поведения (работа с агрессивными, тревожными детьми). Проводится педагогом-психологом, как специальное занятие в зависимости от поставленных задач.

• Психогимнастика — проводится по специальным методикам, 1-2 раза в неделю.

**4. Новые образовательные технологии  (ЭОР) и ИКТ**

В своей работе я активно пользуюсь интернетом, различными сайтами, помогающим найти нужный материал по Здоровьесбережению как в работе с детьми, так и с родителями: научно-популярный журнал «Обруч» http://www.obruch.ru; сайт «Всё для детского сада» http://www.ivalex.vistcom.ru; «Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду и дома» http://doshvozrast.ru; сайт «Детский сад. ру» http://www.detskiysad.ru; интернет-журналы «Современное дошкольное образование: теория и практика» http://sdo-journal.ru; «Фестиваль педагогических идей» http://festival.1september.ru; педагогическая библиотека http://pedlib.ru и другие. Международный образовательный портал MAAM.ruhttp://www.maam.ru/login/**;**Международный образовательный сайт «Учебно-методический кабинет» http://ped-kopilka.ru/; Конкурсы для детей и педагогов «Грамотеино» http://gramoteino.ru/; Центр разработки и проведения Всероссийских и Международных конкурсов, викторин, олимпиад http://изумрудный город.дети/и другие.

Пользуясь интернетом, осуществляю подбор материала по Здоровьесбережению для оформления родительского уголка и  группы, подбор наглядного и познавательного материала к занятиям и  проектам, подбор материала при подготовке к праздникам, развлечениям и другим мероприятиям,  поиск материала и создание презентаций для повышения педагогической компетенции у родителей в процессе проведения консультаций, родительских собраний и других мероприятий для родителей по Здоровьесбережению.

**Взаимодействие с педагогами:**

С сотрудниками были организованы и проведены:

• Консультации воспитателей по сохранению здоровья детей и сохранению собственного здоровья.

• Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном аспекте.

• Участие в вебинаре на тему «ФГОС ДО о новых подходах к укреплению здоровья дошкольников»

**Взаимодействие с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.
Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Свою работу по данному направлению выстраиваю в тесном взаимодействии с родителями.  Режим ребёнка в детском саду и дома должен быть одинаковым, а  от того, насколько правильно организован режим дня ребенка дома, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в детском саду, должен находить каждодневную поддержку дома и закрепляться. Поэтому для просвещения родителей регулярно провожу мероприятия с показом видеороликов и презентаций; тщательно продумываю форму проведения каждого мероприятия, чтобы родители стали активными участниками, а не просто слушателями. Мероприятия с родителями организую в форме круглого стола, семинара, родительской конференции, дискуссии и др. Привлекаю родителей к участию в спортивных праздниках и развлечениях, которые проводятся в детском саду.

**Результат использования здоровьесберегающих технологий:**

· Снижается количество наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
· У детей формируются навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым);
· Улучшается психоэмоциональное состояние дошкольников.
· Происходит коренное совершенствование системы физического воспитания в ДОУ.
· Повышается заинтересованность работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Таким образом, результатом использования здоровьесберегающих технологий стало осознанное отношение детей к личной гигиене, развитие у них физических свойств и качеств, более высокий уровень культуры здоровья, развития у детей и их родителей ценностных ориентаций, направленных на сохранение и укрепление здоровья.

Опыт работы  с родителями воспитанников по реализации здоровье сберегающих технологий в ДОУ.

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста,  так как именно в это время формируется здоровье, происходит становление личности. Если мы хотим вырастить физически и нравственно здоровое поколение, то должны решать эту задачу совместно с родителями.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что  дома, дети  большую часть времени проводят за столом,  у телевизора  или за гаджетом. О необходимости физического воспитания детей, о роли движения, его исключительном значении для физического, интеллектуального и эмоционального развития написано немало. Однако на практике в семейном воспитании это не реализуется в полном объеме или, что бывает чаще, остаётся лишь декларативным пунктом.

В связи с введением новых требований в законе «Об Образовании в РФ» (№273 от 2013 г), в структуре ФГОС ДО содержится положение п.1.6. подпункт 9, в котором говорится: «…обеспечение психолого- педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей».

Как известно, развитие и воспитание ребёнка зависит от взрослых, которые его окружают, и от того, какой пример (положительный или отрицательной) они подают своим поведением. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью своих детей в первую очередь следует формировать у родителей. Наше дошкольное образовательное учреждение на протяжении многих лет занимается по направлению физическое воспитание и оздоровление дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является первостепенной задачей нашего детского сада.  Основным направлением для педагогов в этом вопросе, является поиск новых подходов к оздоровительной работе в ДОУ.

В работе с родителями коллектив нашего ДОУ сделал упор на пропаганду здорового образа жизни. На знакомство с проводимой в группах работы по формированию ЗОЖ и вовлечение в неё родителей. Но мы столкнулись с тем, что родители чаще всего выступают в роли зрителей и реже в качестве участников спортивных мероприятий.

Приоритетными в ДОУ являются такие формы организации работы с родителями по формированию навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, как дни здоровья, физкультурные досуги и спортивные праздники с участием родителей и сотрудников дошкольного учреждения. Физкультурные досуги, праздники, развлечения являются радостными событиями в жизни детей. Они позволяют продемонстрировать привычки ЗОЖ, двигательные навыки и психофизические качества. Родители знакомятся с физкультурно-оздоровительной работой дошкольного учреждения и охотно осваивают физические упражнения, тем самым у них формируются практические умения в области физического воспитания ребенка.

Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своими детьми,  оценить результаты своего воспитания, и что немаловажно, установить эмоционально – тактильный контакт между родителем и ребенком. Участия семьи в образовательном процессе позволяют повысить качество образования в вопросах здоровья детей, так как родители лучше знают возможности своего ребенка и заинтересованы в дальнейшем его развитии. Нашей задачей остается помочь родителям во вопросах здоровья сберегающих технологии. По этому, в нашем дошкольном образовательном учреждение было принято решение разработать перспективный план взаимодействия с на 2022-2023 учебный год по оздоровительной работе дошкольников совместно с их родителями. Что позвонили родителям, стать действительно равноответственными участниками образовательного процесса.