

## **Использование здоровьесберегающих технологий как предпосылку здорового образа жизни.**

Скорикова Наталья Николаевна

Воспитатель

ГБДОУ детский сад №82

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Проблема здоровьесберегающих технологий остаётся актуальной в детском саду. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу, я считаю необходимо начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, и решать системно и сообща, как педагогам так и родителям.

Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Анализируя данные посещения детьми моей возрастной группы за 2022-2023 года, я пришла к выводу, что процент заболеваемости детей значительно возрос.

Это небольшое исследование состояния здоровья моих воспитанников позволило мне прийти к выводу о том, что главная задача, стоящая передо мной, — это снижение риска развития хронических заболеваний и 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.

### **Основными принципами моей работы:**

Я выделила следующее:

- «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
- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)

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

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

Свои принципы работы я реализую через работу с детьми и через работу с родителями.

В группе постоянно пополняется и используется в моей педагогической работе по здоровьесберегающим технологиям 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.

Так же в нашей возрастной группе имеется спортивный уголок, где дети могут заниматься самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

### **Моя работа с детьми.**

Включает в себя: диагностику; полноценное питания; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.

В работе четко используется организация помощи питания; гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания, соки, фрукты.

Особенно важно так же включать и закаливание детей в систему мероприятий: 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); я использую здоровьесберегающие технологии в своей работе:

- *Подвижные и спортивные игры* — проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе малой, со средней степенью подвижности.
- *Релаксация* — проводится так же ежедневно. Часто используем спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
- *Пальчиковая гимнастика* — индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендовано 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. Рекомендую использовать наглядный материал, показ педагога.
- *Дыхательная гимнастика* — обеспечения проветривания помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений, как часть утренней гимнастики или занятия по физ. воспитанию.

- *Гимнастика после сна.*
- *Физкультминутки.* -на каждой образовательной деятельности.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

- Утренняя гимнастика — проводится много ежедневно

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.

Мною с родителями была организована следующая работа:

- Участие в спортивных мероприятиях.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические консультации, семинары.
- Оформлен стенд по валеологическому просвещению родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.
- Оформлены папки-передвижки «Здоровое питание», «Зимние(летние) виды спорта».
- Оформлен фотостенд «Спортивная семья»

Использование в моей работе здоровьесберегающие технологии показало достойный результат. Было снижено количество наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

У детей сформированы навыки личной гигиены и 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)

А так же улучшилось психоэмоциональное состояние дошкольников...

Повышено заинтересованность родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Предлагаю вам обобщенный педагогический опыт по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Думаю, что мой обобщающий отчет работы по использованию здоровьесберегающих технологий в детском саду будет полезен и реализован для педагогов детских дошкольных учреждений