

## Опыт работы

**Яуфман Любовь Александровны,  
воспитатель МАДОУ д/с №1  
станция Калининская Калининского района  
Краснодарского края**

### **"Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе".**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Именно на этапе дошкольного детства я формирую у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Постоянно осваиваю комплекс мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей на всех этапах его обучения и развития.

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

- сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования в групповой комнате;
- укрепление психического и физического здоровья дошкольников.

Задачи:

- распределять образовательные и физические нагрузки;
  - предотвращать перегрузки и усталость;
- пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и детей.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть.

Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье»:

- формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.
- повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, обеспечивают индивидуальный подход к каждому ребенку, направлены на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Применяю регулярно здоровьесберегающие технологии:** Из существующих видов здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании я использую:

- физкультурно-оздоровительные;

- здоровьесберегающие образовательные технологии;
- валеологическое просвещение родителей;

**Физкультурно-оздоровительные технологии** – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

- Утреннюю гимнастику провожу в игровой форме «Зайка серенький сидит», «Быстрые лошадки», что способствует поднятию эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

- Ежедневно, в процессе НОД и по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры: «Мы учимся письму», «Дождик», «Туман». В результате у детей активируются положительные эмоции.

- Пальчиковая гимнастика повышает сопротивляемость детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

- Дыхательную гимнастику, провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Использую упражнения «Снежинки», «Мяч», «Каша кипит» и другие.

- Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, гимнастика игрового характера).

- Применяю босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).

- Игровой массаж составляю из комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек.

- В подвижных играх закрепляю и совершенствую уже освоенные детьми двигательные навыки и воспитываю физические качества. Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

- В комплекс закаливающих мероприятий после сна включаю обширное умывание – как эффективный вид закаливания.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** - это технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Целью моей работы является становление осознанного

отношения ребенка к своему здоровью, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, научить дошкольника самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Личностно-ориентированный подход воспитания и обучения дошкольников – это мой принцип, позволяющий учесть личностные особенности ребенка, индивидуальную логику его развития, интересы и предпочтения в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Задачей *технологии валеологического просвещения родителей* является обеспечение валеологической образованности родителей. Я использую различные формы организации данной работы:

Это совместные проекты по теме «ЗОЖ»

- праздники;
- печатная информация;
- выставки;
- конкурсы;
- использование Интернет –ресурсов
-

Непременное условие моей успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников — активное взаимодействие с родителями воспитанников. Я разработала следующие направления работы с родителями: «Я познаю себя», «Солнце, воздух и вода», «Азбука движения», «Школа моего питания», «Профилактика травматизма», «Культура проведения медицинских услуг».

Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей.

В нашей группе создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги). Я использую в работе с родителями старые, проверенные, традиционные формы, такие как собрания - «Каждая семья должна быть здоровой», «Безопасный дом для вашего ребёнка», «Закаливание в детском саду и дома». Тематическое собрание о закаливании сопровождалось показом мастер — класса, мама Яны для присутствующих родителей показала способы закаливания дома. В первой части дети с мамой провели гимнастику, игры с массажными мячами. Вторая часть была посвящена дыхательным упражнениям. По завершению мероприятия гостям была предложена мини-выставка по закаливающим процедурам и оздоровлению, а также вручен буклет «Упражнения на дыхание в домашних условиях».

Провожу дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, могут наблюдать организацию питания, закаливающих мероприятий. Домашние задания помогли подготовить к спортивному празднику выступление Ксюши и Саши — мама подготовила выступление каратистов с музыкальным сопровождением. Мама Светы (медсестра) провела с детьми практическое занятие по безопасному поведению и оказание первой медицинской помощи при травмах. Стараюсь использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями-интерактивная: изготовление презентаций родителей по обмену опытом в оздоровительной работе. Родители Коли в презентации наглядно и доступно показали свои методы оздоровления и закаливания в семье.

Благодаря возможностям интернета оформление папок-передвижек стало интересным и увлекательным процессом. Я сделала подборки по многим интересующим родителей вопросам о здоровье и профилактике заболеваний: «Гигиенический уход за ребёнком дошкольником», «Берегите здоровье детей», «Основы безопасности» и др. В родительских уголках размещаю броские и запоминающиеся материалы по пропаганде физкультуры и спорта. Просветительская работа включает подбор популярной литературы, методические рекомендации. Мир детей и мир взрослых взаимосвязаны. И один из вариантов укрепления отношений со своим ребенком – активное участие в жизни детского сада. Неоднократно проводились выставки совместных работ как внутри группы, так и общесадовские, и наши родители с желанием и энтузиазмом принимали в них участие. В этом году мы оформляли плакаты и стенгазеты, фотовыставки о проведенной работе по профилактике заболеваемости.

Вывод:

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, я активно стараюсь работать по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы группы, учреждения.

Приняла участие в районном смотре - конкурсе «Будь здоров!» в номинации «Педагогическое просвещение родителей по развитию у детей дошкольного возраста культуры здорового образа жизни и интереса к спортивным играм и спорту». По подведённым итогам заняла второе место. Я уверена, если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то мы сможем добиться полноценных результатов, сохраним молодое поколение здоровым.

Автор- составитель:

Л.А. Яуфман

Дата составления: 15.02.2016г.