

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение центр
развития ребенка - «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»**

Применение здоровьесберегающих технологий

Подготовила: Акулова И.В.

с.Туринская Слобода 2024г.

Одним из основных критериев благополучия общества является состояние здоровья населения. На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как общеизвестно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. На здоровье ребенка влияют многие факторы, одним из которых является среда, в которой он растет и развивается. В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль над их выполнением. Основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Опираясь, на задачи охраны и укрепления здоровья детей я поставила перед собой три основные задачи:

- сохранить здоровье детей;
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Изучила литературу по теме:

- Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.
- Терновская С. А., Теплякова Л. А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.
- Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С. 171-187

В своей работе я использую современные здоровьесберегающие технологии, чтобы поддержать интерес к организованной образовательной деятельности, снять усталость, поднять эмоциональный настрой и повысить

работоспособность. Все здоровосберегающие технологии можно разделить на 3 группы:

1. группа: Технологии сохранения и стимулирования здоровья. Динамические паузы (комплексы физкультурных минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. Д.) Подвижные и спортивные игры. Контрастная дорожка, тренажер.
2. группа: Технологии обучения здоровому образу жизни. Утренняя гимнастика. Физкультурные занятия. Точечный массаж. Спортивные развлечения, праздники. День здоровья. СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра).
3. группа: Технологии музыкального воздействия. Музыкотерапия. Сказкотерапия. Библиотерапия.

Таким образом, в группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т. д.) Так и нестандартным оборудованием: коврик с пуговицами (массаж стопы ног); султанчики и вертушки для развития дыхания и увеличения объема легких.

Поставленные цели и задачи я успешно реализую на практике:

-Динамические паузы я провожу во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Включая элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики. При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления.

-Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к своему здоровью.

-Подвижные и спортивные игры я провожу как часть физкультурного занятия, на прогулке, а в групповой комнате – малоподвижные игры.

-Релаксация. Отдых и расслабление под спокойную классическую музыку Чайковского, Рахманинова, звуки природы.

-Гимнастика пальчиковая. Провожу с детьми индивидуально либо с подгруппой ежедневно во время занятий и в режимные моменты.

-Гимнастика для глаз. Ежедневно провожу по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

-Гимнастика бодрящая. Ежедневно проводится, после дневного сна, «Тропинка здоровья». 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, умывание; ходьба по ребристым дощечкам, массажным коврикам, обручам.

-Физкультурные занятия.

-Самомассаж. Провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

-Технология воздействия через сказки (Сказкотерапия). Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни. На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся описывать образы и характер сказочных героев. Понимать и сопереживать им. И внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. -

-Технологии музыкального воздействия. Использую для снятия напряжений повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Также с детьми провожу разные виды закаливания:

-ежедневные прогулки

-ходьба босиком «Тропинка здоровья» (после дневного сна).

-воздушные ванны.

- обширное умывание.

- ходьба по массажным коврикам.

Работа с родителями:

-Ознакомление родителей с фактами, влияющими на здоровье детей, с условиями, созданными для охраны здоровья детей в группе.

-Консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

-Совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья.

- Памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?».

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются, организация разных видов деятельности детей в игровой форме, оснащение деятельности детей

оборудованием: игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно-пространственной среде, к сверстникам и взрослым. У них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность.