



«Использование здравьесберегающих технологий, как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»



*Опыт работы: Куликова Е.Н.
2025г.*



Мой педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий в своей работе с дошкольниками в период 2020-2025гг.

Цель: Создать в группе условия для сохранения здоровья детей. Привить необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни. Научить детей применять их вне стен ДОУ.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья дошкольника;
- Повышение физической активности, работоспособности;
- Создание положительного эмоционального настроя и снятия психоэмоционального напряжения, агрессии;
- Дать основные понятия здорового образа жизни.

Основной принцип работы в этом направлении «не навреди», поэтому применяем только апробированные программы, технологии, методики. Прививаем детям умение осознанно и серьёзно относиться к бережению своего здоровья.



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.

Разнообразить работу мне помогают интернет-ресурсы. Для обогащения опыта и чтобы поделиться своим, в VK мессенджере создала сообщество: «ЗОЖигалки»

<https://vk.com/club205639147?from=groups>



Технология закаливания





Непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре





Проект: «Пейте, дети, молоко»

<https://dousloboda.tvoysadik.ru/site/pub?id=622>





Проект: «Здоровье на грядке»
[https://dousloboda.tvoysadik.ru/sit
e/pub?id=623](https://dousloboda.tvoysadik.ru/site/pub?id=623)

