

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад №52 «Золотой ключик»**

**Тема доклада:**

**"Формирования у детей дошкольного возраста ценностей  
здорового образа жизни(ЗОЖ) по средством  
здоровьесберегающих технологий в ДОУ."**

**Новикова Светлана Валериевна  
инструктор по физической культуре**

**г. Майкоп, 2019г.**

## **"Формирования у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни(ЗОЖ) по средствам здоровьесберегающих технологий в ДОУ."**

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А.Сухомлинский

“ Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.”

—Гиппократ

Сегодня в современном дошкольном образовании большое внимание уделяется сохранению и укреплению здоровья детей. Именно в дошкольном возрасте у ребенка воспитывается привычка к здоровому образу жизни как необходимость для дальнейшего формирования гармонически развитой личности.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Здоровый образ жизни(ЗОЖ) - активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, к этой активности следует отнести такие компоненты как правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Именно эти компоненты должны быть заложены в основу фундамента здорового образа жизни дошкольника.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех субъектов педагогического процесса.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Важно на

этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом. Чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников.

Для профилактики данных проблем необходимо: развивать здоровьесберегающие педагогические технологии, способствующие сохранению здоровья и профилактике заболеваний детей. Создание здоровьесберегающей среды в группах ДОО и обеспечение взаимосвязи всех специалистов, работающих с детьми: воспитателей, музыкальных руководителей, педагог-психолог, инструктор по физической культуре, администрации и, конечно, родителей.

Заинтересованность педагогов ДОО в создании здоровьесберегающей среды становится приоритетной стратегией деятельности организации, а формирование здоровья ребёнка - ведущей педагогической ценностью.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы.

Цель здоровьесберегающей технологии:

Обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников и воспитания культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей и валеологическое просвещение родителей.

#### Задачи:

1. Повышать уровень психического и физического здоровья воспитанников;
2. Формировать необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни;
3. Учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
4. Объединять усилия сотрудников ДООУ и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;

Реализация здоровьесберегающих технологий в ДООУ становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, если:

- Учитывается состояние здоровья ребёнка и его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе форм, методов и средств обучения.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДООУ рекомендуется использовать различные **виды** современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
- физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](#), спортивные мероприятия, физкультурные (валеологические) занятия, процедур закаливания, [организация прогулок](#) и т.д.)
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

## **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Дыхательная гимнастика** - представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает: улучшить работу внутренних органов; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма;

Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.

**Пальчиковая гимнастика** — проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Применяется не только для развития мелкой моторики рук что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму, но и для решения проблем с речевым развитием у детей, проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5–10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

### **Физкультминутки (динамичными паузами)**

Цель таких физкультминуток заключается в: предупреждении утомляемости; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия; создании положительного эмоционального фона.

Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (в группе, возле стола, и т. п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длится такие динамичные паузы 1-2 минуты.

**Гимнастика для глаз** - подразумевает проведение системы упражнений,

направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц, укрепления глазного аппарата.

**Ритмопластика** - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики: у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка, развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета;

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе.

**Игровой стретчинг** - это методика комплексного физического развития и оздоровления дошкольников. Занятия можно превратить в увлекательную игру-сказку, где дети становятся персонажами. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

**Релаксация** (психическое здоровье детей) необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. (упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма) Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.)

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания культуры здоровья детей или физической(валеологической) культуры. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к жизни и здоровью человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным

сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**Музыкотерапия** — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно на гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребенка.

**Сказкотерапия** — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Песочная терапия** — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком.

**Игротерапия** - ведущим видом деятельности является игра.

Технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию; снять психоэмоциональное напряжение; избавиться от страхов; стать увереннее в себе.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровьесберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки «покоя» гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж, тренировки и др., тем самым повышается результативность воспитательно-образовательного процесса, формируются у воспитанников ценностные ориентации направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Физические и нервно-психические нагрузки, связанные с овладением новыми видами и формами деятельности, должны находиться под контролем педагогов дошкольной организации и быть предметом систематического анализа.

Исходя из выше сказанного, проясняется значимость работы в данном направлении. Но достичь результата можно, только работая в системе.

Что значит система? Система физкультурно-оздоровительной работы – целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации, рассчитанная на длительный срок.

Важно, чтобы образовательные области сочетались одна с другой и между ними был связующий элемент – образ.

Переключение детей на разные виды деятельности помогает нам удерживать их внимание, что повышает эффективность занятия, снимает утомляемость и помогает избежать перенапряжения.

Одна из важнейших задач объединить усилия сотрудников ДООУ и родителей совместной деятельности— организовать условия для сохранения и укрепления здоровья детей, благополучного развития ребенка в детском саду. Используя разные формы работы с родителями: консультации, индивидуальные беседы, рекомендации, дни здоровья, анкетирование, совместные спортивные праздники, дни открытых дверей и т.д.



Поэтому очень важно найти с родителями общий язык и установить доверительные отношения. При наилучшем раскладе можно констатировать, что родители и педагоги определили одну общую цель, и стремятся достичь ее общими усилиями.

Совместная деятельность – это активная совместная работа воспитателя и родителей, основанная на взаимных действиях, взаимопонимании, взаимоуважении, взаимоуверии, взаимовлиянии. Только тесный контакт и сотрудничество родителей, воспитателя и ребёнка даёт положительный результат в его обучении и воспитании.

Для реализации здоровьесберегающих технологий в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития, а именно спортивная площадка, оборудован тренажерный уголок и спортивный зал, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка;
- в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием;
- необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года

**Вывод.**

Для создания целостной системы двигательной активности детей очень важным является организация здоровьесберегающей среды.

В нашем дошкольном учреждении оборудован спортивный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, которое повышает интерес к физической культуре, развивают жизненно – важные качества, увеличивают эффективность образовательной деятельности.

Приемы здоровьесберегающих технологий должны широко использоваться педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на

прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком. Ежедневно с детьми проводят утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия.

Проводятся занятия включающие элементы игрового стретчинга- образно-подражательные движения развивают двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Проводятся занятия на фитболах, которые, способствуют развитию координации, ориентировке в пространстве и также помогают снять напряжение с ребенка.

Уделять большое внимание организации физкультурно- оздоровительной работе на свежем воздухе.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей и их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультурное оборудование размещено так, чтобы оно было доступно детям.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

### Список используемой литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2002.
4. Сухарев А. Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
5. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А. М. Сивцова //Методист. – 2007.
6. Смирнов Н. К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.