муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида «Солнышко»
Дятьковского района

**ОПЫТ РАБОТЫ**

**«*Здоровьесберегающие технологии как средство формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»***

Воспитатель:

**Грачева С.Н.**

**Дятьково 2024 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ ОПЫТА**

1. Актуальность опыта
2. Теоретическая интерпретация опыта
3. Содержание опыта
4. Заключение
5. Список литературы

**Актуальность опыта**

*Если нельзя вырастить ребенка,*

*чтобы он совсем не болел,*

*то, во всяком случае, поддерживать*

*его высокий уровень здоровья*

*вполне возможно.*

*академик, хирург Н.М.Амосов*

Вопрос о укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья. Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

*Значимость опыта*заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

* использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
* использование информационно-коммуникативных технологий;
* использование современного оборудования.

**Цель опыта** – формировать физически развитую, активную личность, приобщенную к общей культуре, в том числе ценностям здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Расширить и закрепить знания детей о здоровом образе жизни.
2. Совершенствовать физические способности в совместной двигательной деятельности детей.
3. Систематизировать знания о здоровьесберегающих технологиях с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни и их применении в работе с детьми.
4. Повысить грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей.
5. Создать условия здоровьесберегающего пространства для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении.

**Ожидаемые результаты:**

* снижение уровня заболеваемости детей;
* повышение физического развития детей;
* повышение уровня знаний и представлений детей о здоровом образе жизни;
* усовершенствование предметно-пространственной развивающей среды в группе (атрибуты, массажные дорожки, пособия для дыхательной, пальчиковой гимнастики; картотеки физкультминуток, подвижных игр);
* пополнение «банка идей» (рекомендации, консультации, памятки, буклеты, мультимедийные презентация для педагогов и родителей, воспитанников по использованию здоровьесберегающих технологий.

*Ведущая педагогическая идея опыта* - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.

**Теоретическая интерпретация опыта**

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье. Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал, что здоровье человека определяет воспитание, а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни (ЗОЖ) у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное - научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. 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. Становление привычки к ЗОЖ обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Здоровье - это то, что желает каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма - невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников.Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием.

Одним из важнейших условий воспитания здорового поколения является культура здоровья человека, привитая с раннего детства.В современных условиях всё ускоряющегося темпа жизни и возрастания напряженности социальных отношений здоровье становится одним из основных условий успешности любого человека. Все понимают, насколько важно, начиная с самого раннего возраста воспитывать в детях активное отношение к собственному здоровью, формировать культуру здоровья, включающую в себя различные аспекты бытия человека, поскольку, чему бы ребёнок ни научился в детстве, он проносит это через всю жизнь. В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Известно, что здоровье, более чем наполовину, зависит от образа жизни, на четверть – от окружающей среды и гораздо меньше оно связано с наследственностью и состоянием здравоохранения в государстве. Здоровье дошкольников, совершенно другой вопрос. Мы призваны воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность систематических занятий физической культурой и спортом. Направление активной деятельности на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья позволяет детям быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от искусственно структурированной окружающей обстановки детского сада к ситуации реального мира, повседневной жизни.

Под ЗОЖ понимается активная деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленная на сохранение и улучшение здоровья.

**Компонентами здорового образа жизни являются:**

* правильное питание;
* соблюдение режима дня;
* рациональная двигательная активность;
* закаливание организма;
* развитие дыхательного аппарата;
* сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Начальные представления и навыки по каждому компоненту составляют основу фундамента здорового образа жизни ребенка.

**В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:**

* приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
* овладение подвижными играми с правилами;
* становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Теоретические основания здоровьесберегающих технологий обозначены в концепциях, определяющих сущностную основу здоровья, его сохранения и здорового образа жизни (М.Я. Виленский, Т.В. Кружилина, А.М. Митяева, Т.Ф. Орехова, и др.). Здоровьесберегающие технологии в непрерывной физкультурной деятельности дошкольников направлены на решение приоритетной задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса ДОО: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре; использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.Важно, чтобы реализуемые технологии формировали у дошкольников, родителей, педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

**Содержание опыта**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* Медико-профилактические;
* Физкультурно-оздоровительные;
* Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* Валеологического просвещения родителей;
* Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

**1. Медико-профилактические технологии** в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относится следующее:

* организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНа; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**2. Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные 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..

**3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка дошкольника.Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

**4. Технологии валеологического просвещения родителей** – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**5. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.Их цель: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В своей работе ведущее место отвела использованию следующих технологий:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Стретчинг**– не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая** – проводится индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Коррекционные технологии:**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия**– 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятияиспользуют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Технологии воздействия цветом** - правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Внедрения здоровьесберегающих технологий в свою работу я разделила на три этапа:**

**Подготовительный (теоретический) этап:**

* Сбор информации по данной проблеме
* Изучение литературы по данной теме.
* Проведение анализа заболеваемости детей в группе.
* Разработка перечня необходимого оборудования для физкультурного уголка и уголка «Хочу быть здоровым!»

**Практический этап (реализация):**

* Образовательная деятельность с детьми.
* Составление картотек игр и упражнений: «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика», «Подвижные игры для детей дошкольного возраста», «Физкультминутки», «Игры по ЗОЖ», «Пальчиковые игры».
* Подборка и оформление дидактических и сюжетно-ролевых игр.
* Разработка конспектов НОД с детьми.
* Реализация акции «В будущее без риска».
* Участие воспитанников 5-7 лет в сдаче нормативов ГТО.
* Проведение утренней гимнастики, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, самомассажа, физкультминуток, подвижных игр, гимнастики после сна закаливающих мероприятий, пальчиковых игр, динамических пауз и т. д.
* Неделя здоровья в ДОУ по теме «Здоровей-ка».
* Проведение развлечения «В здоровом теле – здоровый дух».
* Досуги с родителями: «А ну-ка, мамы», «Если папа рядом – не страшны преграды», «Папа, мама, я – спортивная семья».
* Индивидуальные беседы с родителями по ЗОЖ.
* Сепия консультаций на тему «Система здоровьесберегающих технологий в ДОУ».
* Участие семей в мероприятиях: «Лыжня России», «сдача нормативов ГТО в рамках фестиваля «Энергия молодых».
* Выставка литературы и наглядного материала для внедрения здоровьесберегающих технологий.
* Оформление уголка здоровья для родителей «Растём здоровыми!».
* Родительское собрание «О здоровье всерьез».
* Семинар-практикум «Изготовление нестандартного оборудования в физкультурный уголок».
* Оформление фотогазеты: «Здоровая семья – здоровый малыш».

**Обобщающий (подведение итогов)**

* Презентация педагогического опыта  на педсовете.
* Презентация проектной деятельность в рамках акции «В будущее без риска».
* Презентация нестандартного физкультурного оборудования.

**Заключение**

Данный опыт позволил:

* снизился уровень частых простудных заболеваний в группе;
* повысилась общая посещаемость в группе;
* у детей группы повысилась самооценка в выполнении физических упражнений;
* появился интерес к занятиям физкультурой;
* появился интерес к различного рода гимнастикам (зрительным, корригирующим, дыхательным);
* появился интерес к закаливающим процедурам;
* сформировалось понятие «здорового образа жизни».

Внедрение здоровьесберегающих технологий показывает положительную динамику уровня развития детей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ. Дети стали гибче, выносливее. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт, появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность, усидчивость, они стали выдержаннее и внимательнее. И ещё самое главное то, что улучшилась эмоционально-двигательная сфера детей.

За два года обобщения данного опыта прослеживается тенденция к снижению заболеваемости.Анализ состояния здоровья детей показал, что скоординированная работа медицинского работника, педагогов и родителей способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей. У детей наблюдается  гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость, появилась  естественность и разнообразие в жестикуляции и позах.

Грамотная организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей способствовали повышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Список литературы**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Под ред. Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой, - М.: Просвещение, 2011
3. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. С.48-82
4. Нормы поведения и общения Буре С.Р. Социально-нравственное воспитание дошкольника. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
5. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
6. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Радионова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях Методическое пособие. — Нижневартовск, 2011. — 124 с.
8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002. С. 7-18
9. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
10. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. ,2000
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Мозаика – Синтез, 2017г.
12. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.