

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №103»

**Консультация для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании»**

Подготовили: Волкова Елена Богдановна,
воспитатель высшей
квалификационной категории;
Донюшкина Татьяна Юрьевна,
воспитатель высшей
квалификационной категории.

г. Рязань, 2023 г.

Консультация для педагогов

«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании».

Цель: развитие осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать свое здоровье.

Задачи:

- воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью, как единому целому;
- снимать психоэмоциональное напряжение и создавать положительный эмоциональный настрой;
- проводить профилактику различных нарушений опорно-двигательного аппарата, формировать правильную здоровую осанку;
- воспитывать привычку в необходимости повседневной физической активности.

Наряду с необходимостью созданий условий для повышения качества образования, всестороннего развития личности детей, возникла потребность создавать условия для сохранения и укрепления здоровья, проводить работу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, направленную на оздоровление организма каждого ребенка, культивировать здоровый образ жизни.

Необходимо не только сохранять здоровье, но и активно формировать здоровый образ жизни, развивать валеологическую культуру, как совокупность осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, к накоплению знаний о здоровье и к умению оберегать, поддерживать его. Валеологическая компетентность позволит ребенку самостоятельно и эффективно решать задачи безопасного поведения в жизни.

Одним из средств решения обозначенных задач является применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс методов, мероприятий и организационных условий в образовательной среде ДОУ, реализуемых с целью сохранения, укрепления здоровья детей, формирования у них ценностного отношения к здоровью, физической культуре. Мы следим за здоровьем своих воспитанников. Здоровый ребенок эффективнее усваивает знания и совершенствует все виды умений. Задача детского сада – не снизить уровень здоровья дошкольника. В школе детей ждут большие нагрузки. Поэтому мы применяем в занятиях с детьми не только общеукрепляющие технологии, но и стремимся привить навыки здорового образа жизни. На занятиях используем методы и приемы, которые соответствуют возрастным особенностям детей, организуем образовательный процесс с учетом норм и требований СанПиНа. Стараемся привлечь достаточное внимание родителей к здоровью детей, проводим консультации, беседы, даем рекомендации по профилактике заболеваний, пользе дополнительных прогулок, проводим анкетирования, выставляем папки-передвижки. Режимные моменты проводим с учетом потребностей детей, свою педагогическую деятельность ведем без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций, поскольку

образовательная среда в детском саду благотворно влияет на воспитание, в ней создаются условия, где не страдает здоровье ребенка и широко раскрываются интересы детей, формируются и совершенствуются их способности. В нашей работе используем образовательную технологию в здоровьесбережении. На занятиях (НОД) рассказываем детям о здоровом образе жизни, о правильном питании, знакомим с полезными привычками, средствами укрепления иммунитета. Медико-профилактическая технология в здоровьесбережении в нашей работе применяется в виде ежедневного проветривания помещений, ходьбы по массажным дорожкам, а также в виде продолжительных прогулок на свежем воздухе, где дети получают солнечные и воздушные ванны. Физкультурно-оздоровительная технология в здоровьесбережении - это физминутки – динамические паузы на занятиях с дошкольниками, так как внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущему процессу работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Мы не допускаем чрезмерного умственного и физического напряжения, которое может привести к стрессу, поэтому в середине занятия проводим физминутки под ритмичную музыку. С младшей группы включаем в свою работу с детьми пальчиковую гимнастику – упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальцев являются малоподвижными, поэтому мы применяем их на занятиях, где дети работают руками (рисование, лепка, аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий. Чтобы обогатить игровой опыт детей, проводим упражнения для пальцев рук во время прогулки и досуга, потому что пальчиковые игры стимулируют работу головного мозга и соответственно повышают работоспособность организма, сохраняют эмоциональный баланс.

Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, для предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата, активно формируем и развиваем полезные привычки: включаем в гимнастику пробуждения и утреннюю зарядку хождение по массажным дорожкам, используем гимнастическую палку (бодибар).

С детьми проводим дыхательную гимнастику, которая помогает насыщать кровь кислородом, учит правильному дыханию. Вследствие дыхательных упражнений укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие. Эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание, выполняют функцию релаксации. Умение правильно дышать помогает при выполнении физических нагрузок, в произнесении распространенных фраз.

Так как дошкольникам нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления их глаз, мелких глазных мышц и связок, в своей работе мы используем гимнастику для глаз (офтальмотренаж – система упражнений для глаз, профилактика регулирования внутричерепного давления).

Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологией здоровьесохранения, поскольку игра – ведущая деятельность

дошкольника, в ходе которой он узнает новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивает разнообразные навыки и умения.

Посредством подвижных игр закрепляем навыки основных движений. Дети с большим интересом знакомятся с правилами игр, учатся самостоятельно их применять в процессе игр. Занятия по здоровьесбережению обогащают игровой опыт детей.

Свою работу ведем с применением нестандартного оборудования, с учетом физиологической потребности детей в движении. Включаем эти пособия в рабочие моменты. В изготовлении нестандартного оборудования активное участие принимают родители наших воспитанников.