

<p>Добрый день, уважаемые родители. Предоставляем вам опыт работы по использованию здоровьесберегающих технологий, с детьми старшего дошкольного возраста.</p>	
<p>2</p>	<p>Жизнь в 21 веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряжённости в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации» выявлена тенденция к ухудшению здоровья детей. По данным совместных исследований сотрудников НИИ гигиены и НИИ возрастной физиологии РАО, в дошкольном возрасте всего около 6% детей можно назвать абсолютно здоровыми, 23-26% имеют хронические заболевания, а остальные – ослабленное здоровье. В детском саду для решения этих задач складываются исключительно благоприятные условия, так как в деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в этом возрасте происходит усвоение основных объёмов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов, закладывается основа здоровья на всю жизнь. Одними из основных средств решения задач по здоровьесбережению и здоровьесобогащению в ДОУ являются здоровьесберегающие технологии.</p>
<p>3</p>	<p>Данное направление работы детского сада регулируется нормативными документами. Нормативно-правовая база здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения по физическому воспитанию представлена следующими нормативными актами.</p>
<p>4</p>	<p>Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи: формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности; использование в образовательной деятельности ДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала ближайшего окружения,; конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала; обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.</p>

	<p>Свою педагогическую деятельность я осуществляю согласно созданному оздоровительному режиму дня, предусматривающему разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. В нашей группе осуществляется оздоровительно-профилактическая работа. Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма считаю использование в своей работе педагогических здоровьесберегающих технологий.</p>
5	<p><i>Обратимся к понятию.</i> Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Как мы с вами знаем, все начинается с семьи. Поэтому неправильно работать по здоровьесбережению только с детьми, необходимо привлекать к этой работе еще и родителей. Крайне важно использовать всевозможные активные формы взаимодействия с родителями.</p> <p>Активное взаимодействие с позволит оснастить РППС новыми пособиями оздоровительной направленности, что конечно же не только способствует оздоровлению детей, но и оптимизирует детско-родительские отношения.</p> <p>И как результат мы получаем:</p> <ul style="list-style-type: none"> повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, Формирование у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у ребенка стойкой мотивации на здоровый образ жизни.
6	<p>В настоящее время существует много классификаций здоровьесберегающих технологий. Мне ближе классификация Архиповой Л.К., которую она представила в</p>

своей книге «Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности их применения в ДОУ».

Автор выделяет следующие направления:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Коррекционные технологии.

Эти технологии являются основообразующими в системе здоровьесбережения и здоровьеобогащения детей. Они направлены на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников и реализуются нами в условиях специально - организованных форм физкультурно- оздоровительной работы.

В своей деятельности я условно разделяю здоровьесберегающие технологии на следующие направления:

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

**Гимнастика для глаз, Дыхательная гимнастика, Пальчиковая гимнастика,
Прогулки на свежем воздухе,
Физминутки**

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика.

Физкультурный досуг.

Музыкальный досуг.

Спортшкола.

3. Коррекционные технологии:

Технология музыкального воздействия.

Пескотерапия.

Улыбкотерапия.

Минута тишины.

Стретчинг

Сказкотерапия

Су-джок терапия

7	<p>Технологии обучения ЗОЖ</p> <p>Непосредственно-образовательная деятельность по физическому развитию – проводим в соответствии с программой 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на открытом воздухе).</p> <p>Подвижные и спортивные игры – проводим ежедневно как в группе, так и на прогулке.</p> <p>Физминутки или динамические паузы – помогают активно отдохнуть нашим воспитанникам после умственной нагрузки (а в подготовительной группе она достаточно большая) или вынужденной статической позы. Их мы проводим в любой отрезок времени, когда это необходимо для восстановления работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предотвращения переутомления и нарушений осанки.</p> <p>Спортивные развлечения, досуги, праздники, Дни здоровья - это наиболее приемлемый вид активного отдыха. Эти мероприятия способствуют не только совершенствованию двигательных навыков дошкольников, но и обеспечивают их эмоциональный комфорт.</p>
8	<p>Технологии сохранения и стимулирования здоровья направлены на охрану и укрепление здоровья детей, повышение иммунитета, выработку способности организма приспосабливаться к быстро меняющимся условиям внешней среды, подготовка к адаптации в школе. Её мы также реализуем через разнообразные формы работы.</p> <p>Ежедневно с детьми проводим пальчиковую гимнастику, которая направлена на развитие мелкой моторики кистей рук, подготовку руки к письму. Комплексы пальчиковой гимнастики направлены также на расслабление, растягивание, восстановление работоспособности кистей и пальцев после длительной нагрузки. Часто в них мы включаем и элементы самомассажа. В группе имеется картотека стихов, сопровождающие упражнения, книги для развития мелкой моторики, различные предметы для выполнения упражнений. Широко используем пальчиковые игры без предметов в свободное время, на прогулках. Часто в утренний отрезок времени, в играх стараемся выполнять упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пу. Жизненная ёмкость лёгких у дошкольников ещё тоже небольшая, а потребность в кислороде велика, поэтому ребёнок часто и поверхностно дышит. Вот почему так необходима дыхательная гимнастика. Она способствует повышению общего жизненного тонуса ребёнка, сопротивляемости, закалённости и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и кровообращения. Нашим</p>

детям очень нравятся такие упражнения, как «Надуем шарик», «Чайник», «Насос», «Соревнования парусников», «У кого шарик взлетит выше» и другие.

говица, мячами-ёжиками и т.д.

Для укрепления зрения воспитанников и снятия интенсивности зрительной нагрузки мы используем следующие моменты:

- **зрительные паузы**, в любое время дня дети закрывают глаза и открывают, можно веки прижать пальчиком.

- **массаж глаз**, он помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.

- **гимнастика для глаз**, даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуемся в деятельности по рисованию, лепке, аппликации, при рассматривании картин, длительном наблюдении.

Бодрящая гимнастика – мы проводим её ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса детей. В неё часто включаем элементы корректирующей гимнастики (упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки), дыхательной гимнастики, игровой массаж. Очень нравится детям при её проведении использование музыкального сопровождения.

Игровой массаж – один из самых любимых детьми, поэтому часто мы проводим "*Гимнастику маленьких волшебников*". Делая массаж живота, шеи, головы, рук, ушных раковин и т.д., ребёнок воздействует на весь организм в целом. У него полная уверенность в том, что он действительно творит что-то прекрасное, всё это развивает у ребёнка позитивное ценностное отношение к собственному телу. Эту гимнастику дети выполняют в любое свободное время.

9

Гимнастика для глаз, даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой, что очень важно для детей подготовительной к школе группы. В своей деятельности использую разные виды зрительных гимнастик, игровые, с помощью офтальмотренажеров (как заводского изготовления так и сделанные своими руками), а также применяю электронные комплексы гимнастик для тренировки глаз.

10

Коррекционные технологии обеспечивают психическое и социальное здоровье ребёнка. Направлены на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия, снятия напряжения. К ним относятся:

Элементы данных технологий я использую либо во взаимодействии со специалистами, либо по их рекомендациям и после обучения технологии на семинаре-практикуме или мастер-классе. Так, прослушав консультацию музыкального руководителя я включила в свою работу элементы музыкотерапии. Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Звуки "шелеста листьев", "шума моря" и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Спокойная мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, успокаивает их, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Мы широко используем мелодии в разных видах деятельности: при проведении НОД, во время принятия пищи, перед сном.

Ещё детям нравятся **эмоциональные разминки** с элементами психогимнастики («Давайте похочем», «Море волнуется раз...», «Покажи, как ты удивисься», «Моё отражение» и т.д.) (использую по рекомендации педагога-психолога).

После посещения мастер-класса учителя-логопеда я открыла для себя суджок-терапию. Использую с детьми в качестве расслабляющего массажа во время НОД (физминутки) и как элементы самомассажа.

В этом году я работаю над проектом по квест-технологии и в рамках реализации проекта активно использую элементы сказкотерапии. Дети в восторге от этой технологии, вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребёнка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку. Часто используем **релаксацию и минутки покоя, мы называем это «Минута тишины»**: посидим молча с закрытыми глазами; ляжем на спину и расслабимся; помечтаем под эту прекрасную музыку.

11	Реализуя проект по «Квест-технологии» я активно включаю в содержание каждого квеста здоровьесберегающие технологии. На данном слайде вы можете увидеть те здоровьесберегающие технологии, которые я использовала в квесте «Слагаемые здоровья»
12	<p>Приобщение детей к здоровому образу жизни невозможно без деятельного участия родителей, поэтому одним из обязательных факторов успешного претворения в жизнь поставленных задач является взаимосвязь с семьёй. Эта работа в группе реализуется через разнообразные формы взаимодействия с родителями.</p> <p>Наши родители активно принимают участие в совместных спортивных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. Мы приглашаем их на открытые просмотры гимнастик, прогулок и т.д.</p> <p>На нетрадиционных родительских собраниях, групповых и индивидуальных консультациях, мастер-классах и квестах учим родителей укреплять здоровье детей. Вместе составляем памятки здоровья ("паспорт здоровья"), предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для занятий дома, советуем литературу, брошюры, консультации.</p> <p>В «Уголке для родителей» постоянно:</p> <ul style="list-style-type: none">• работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления;

	<ul style="list-style-type: none"> • оформляем рекомендации, советы, памятки; • предлагаем папки – передвижки, папки-раскладушки по вопросам здоровьесбережения детей;
13	<p>Результатом своего опыта я хотела бы определить:</p> <p>- во-первых оснащение и усовершенствование развивающей предметно-пространственной среды группы.</p> <p>Все мы знаем, что детей воспитывает и развивает то, что их окружает. Поэтому вся РППС группы (мебель, оборудование, пособия) соответствуют требованиям СанПиНа, правилам охраны жизни и здоровья. В группе создан «Физкультурно-оздоровительный центр», который способствует развитию двигательной активности, моторики. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведёт к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанников. Этот центр очень любим детьми.</p> <p>Создавая развивающую среду, я позаботилась о том, чтобы ребёнок не потерял чувство защищённости и безопасности и, устав от окружающих, имел возможность перебраться в «тихий» уголок или «Центр отдыха», чтобы поиграть одному, полистать любимую книжку, просто помечтать. Красивая мебель, коврик на полу, зелёные растения помогают ребёнку ненадолго уединиться, как бы спрятаться в норку, расслабиться и восстановить силы.</p> <p>В группе имеются книги, энциклопедии, иллюстрации, плакаты по приобщению детей к здоровому образу жизни. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью. Созданы картотеки «Пальчиковых игр», «Дыхательной гимнастики», «Физминуток», «Гимнастики для глаз», «Подвижных игр». Оформлены дидактические игры: "Структура человеческого тела", "Спорт – это здоровье", "Чистим зубы правильно", "Бережём уши", «Полезно – вредно», «Витаминная азбука» и другие. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно–гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.</p>
14	<p>Данный опыт был представлен мною педагогам нашего ДООУ на педсовете...Также с педагогами был проведен семинар-практикум на тему...Где были даны рекомендации по РППС в группе.</p>

	<p>Также с родителями был проведен мастер-класс на тему...</p> <p>Данный опыт работы был также опубликован на моем персональном сайте.</p> <p>В перспективе я планирую продолжить работу по этому направлению, но уже с детьми младшего дошкольного возраста.</p>
15	Литература
16	<p>Таким образом, созданная в группе система по здоровьесбережению и здоровьеобогащению детей позволяет нам качественно решать задачу развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития моих воспитанников. У большинства наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использование доступных средств для его укрепления. Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости, ловкости. Целостная система образования, оздоровления, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует не только гармоничному развитию детей моей группы и их успешной подготовке к обучению в школе, но и приобщению дошкольников к здоровому образу жизни и формированию культуры здоровья. Ведь главное для нас – вырастить и воспитать здоровую умную личность!</p>