

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА –
ДЕТСКИЙ САД №57 «ПОЧЕМУЧКА»**

141006 Московская область г. Мытищи
ул. 3-я Пролетарская д. 5 корп.2

тел/факс: 8(495)583-84-40/ 8 (495) 583-09-40
dou_57@edu-mytyski.ru



ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СОВЕТ

СООБЩЕНИЕ ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ

***«Использование инновационных
здоровьесберегающих технологий в ДОУ ».***

Подготовила и провела:

воспитатель

МБДОУ №57 «Почемучка»

Финогенова Марина Ивановна

Мытищи 2019

Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДООУ (опыт работы)

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей и педагогов

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

- сбережение здоровья детей путем создания благоприятных условий пребывания, воспитания и образования в ДООУ;
- укрепление психического и физического здоровья дошкольников;
- обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры;
- осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- содействие становлению культуры здоровья и валеологическому просвещению родителей.

Средства здоровьесберегающих технологий:

1. Средства двигательной направленности:

- элементы движений (*ходьба, бег, прыжки, метание*);
- физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры,

гимнастика, самомассаж и др.

2. Оздоровительные силы природы (*солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция*).

3. Гигиенические факторы (*выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д.*).

Применение разнообразных здоровьесберегающих технологий в ДОУ(из своего опыта).

В нашей группе (возраст детей 4-5 лет) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде "Тропинки здоровья":

Режим дня

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ	ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
УТРО	1.Утренняя зарядка 2.Пальчиковая гимнастика 3.Игровой самомассаж 4.Мытье рук и лица холодной водой
ЗАНЯТИЕ	1.Перед занятием – звуковая гимнастика 2.Динамическая пауза на занятии 3.Гимнастика для глаз 4.После занятия – йога в играх
ПРОГУЛКА	1.Двигательная активность (бег, игры, упражнения) 2.Подвижная игра 3.Дыхательная гимнастика
ПЕРЕД СНОМ	1.Ходьба по мокрым дорожкам 15-20 сек. 1.Элементы аутогенной тренировки 2.Релаксации под музыку (в постели)
ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ	1.Гимнастика пробуждения (в постели) 2.Сухое растирание 3.Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия) 4.Босохождение (3-5 мин.)
ПОСЛЕ ПОЛДНИКА	1.Психогимнастика (эмоциональное здоровье) 2.Осанка (профилактика сколиоза)
ВЕЧЕР	1.Артикуляционная гимнастика

1. Утренняя гимнастика

Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика состоящая из хороводов
- Сюжетные танцы

- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Оздоровительная аэробика и упражнения йоги;
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в групповых помещениях. Продолжительность утренней гимнастики – 7 мин. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

2. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мы листаем книгу", "На закате дремлет пруд...", "Рыбки", а также занятий пальчикового театра "Лошадка", "Ловко с пальчика на пальчик...", "Яблочко", "Петушок".

Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

3. Игровой самомассаж.

Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме.

Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

4. Мытье рук и лица холодной водой.

Умывание проводится прохладной водой (*в летний период, в зимний-теплой водой*) в последовательности: руки с мылом, затем - лицо. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.

5. Перед занятием – звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика - это произнесение строго определенным способом различных звуков и их сочетаний. При произношении звуков, голосовые связки начинают вибрировать и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути и легкие, а от них уже на грудную клетку. Комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

6. Динамическая пауза на НОД.

Основные задачи физминутки – это:

- снять усталость и напряжение;
- внести эмоциональный заряд;
- совершенствовать общую моторику;
- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

7. Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальновидности. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

6. После НОД – йога в играх.

Йога – одна из немногих систем упражнений, благотворно и целостно воздействующая на весь организм, в том числе на эндокринную и нервную системы. Занятия йогой прекрасно укрепляют опорно-двигательный аппарат, выравнивают осанку. Дыхательные, релаксационные и медитативные практики положительно влияют на психику. В йоге нет элемента соревновательности, это выгодно отличает ее от других видов физической активности. Дети, учатся принимать себя, какие они есть.

9. Прогулка.

Двигательная активность (бег, игры, упражнения). Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

10. Подвижная игра.

Игра позволяет снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой.

Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

11. Дыхательная гимнастика

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: "Пузырики", "Говорилка", "Ветерок", "Пчелки", "Косим траву", "Петух", "Каша кипит", "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка".

12. Гимнастика пробуждения (в постели).

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием "чудо" – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

13. Корректирующие дорожки (профилактика плоскостопия).

- Ходьба босиком по корректирующим дорожкам (*"закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам"*) 15-20 сек.
- Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках (*"согреем за мерзшие ножки после прогулки по снегу"*).

14. Психогимнастика (эмоциональное здоровье).

Задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, "разогреть" внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

15. Осанка (профилактика сколиоза).

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота.

16. Артикуляционная гимнастика.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов,

необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Результативность работы здоровьесберегающих технологий зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что эффективность оздоровительной программы решается совместно с семьей.

Опыт работы в инновационных направлениях показал, что дети 4-5 лет успешно и с увлечением усваивают знания о строении организма и приобретают навыки ЗОЖ и безопасного поведения в быту и на природе, если знания передают в доступной и игровой форме.

Процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в работе здоровьесбережения и здоровьесоединения; развитие, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей на продолжительный период.

Список литературы:

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Логопедия / Под ред. Л.С. Волковой. М., 1989. С. 81.
4. Никитина М.И. Психолого-педагогическая характеристика детей среднего дошкольного возраста. СПб, 2006.
5. Общая психология детей / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006.
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2014.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. М., 2005.
9. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
10. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
11. Ссылка на статью, при указании в списке литературы (по ГОСТ Р 7.0.5–2008):
12. **Лукасевич Е.В. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ (из опыта работы) // Совушка. 2015. N2. URL: <http://www.kssovushka.ru/articles/e-sovushka.2015.n2.00060.html> (дата обращения: 06.02.2020).**