Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №67 «Аистенок»

Старооскольского городского округа

***Консультация для педагогов***

на тему: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ »

Подготовил:

Полохало О.В.,

воспитатель

2024 год

 Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введение ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня, как никогда остро ставиться вопрос «Как построить воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей?»

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

 Так что же такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»?

Здоровьесберегающие технологии - это целостная система воспитательно- оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому

образу жизни,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных

видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2. технологии обучения ЗОЖ;

3. коррекционные технологии.

Вкратце рассмотрим каждый из этих видов

 Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Способы и приемы направленные на сохранения укрепления здоровья детей в момент занятия. Моя задача как воспитателя заключается в том, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и думаю, как построить занятие, чтобы сохранить и укрепить здоровье своих детей.

 Главным условием успешной организации образовательной деятельности является обеспечение двигательной активности. Для этого во время занятия провожу Динамические паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

 Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений производимых ребенком за день, ниже возрастной норы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Поэтому подвижные и спортивные игры провожу ежедневно на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является Пальчиковая гимнастика, которую провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения использую гимнастику для глаз, провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал.

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всехтканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы вцелом.

Ежедневно после дневного сна в течении 5-10 мин провожу бодрящую гимнастику. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Логоритмические упражнения. «Рассказывание» стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. С музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Серия занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия,

беседы, игровые упражнения, индивидуальную работу по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т. д.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Весёлые 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 двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, 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.

Коррекционные технологии:

В ООД использую артикуляционную гимнастику, провожу упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения, помогающие быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед. Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

 В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую разнообразные формы работы: педагогические беседы на родительских собраниях; мастер-классы; консультации; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, также родители принимают активное участие во всех конкурсах, которые проходят на базе детского сада или района. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках и на сайте детского сада.

 Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий

повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

