

Использование здоровьесберегающих технологий в совместной деятельности педагога с детьми.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. Главным в воспитании детей является то, что они должны быть здоровыми, так как известно, что здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки, он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

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.

Для достижения этой цели, я поставила перед собой следующие **задачи**:

- создание развивающей среды;
- создание условий для организации двигательной активности детей;
- создание условий для организации закаливания детей;

- формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом;
- обеспечение эмоционального настроения детей;
- осуществление просвещения родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы.

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.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

- познавательные занятия («В гостях у Острозуба», «Где живет «свежий воздух». В гостях у старичка-лесовичка»);

- «Олимпийские уроки», на которых знакомяю детей с историей древнего и олимпийского движения, с талисманами олимпийских игр. Провожу театрализованные игры, драматизацию сказок, викторины на спортивную тематику.

- дидактические игры;

- конкурсы и развлечения («Праздник Здоровейки», «Проделки Королевы Простуды»);

- опытно-экспериментальная деятельность;

- беседы («Поговорим о чистоте», «Спорт в нашей жизни», «Что такое витамины?», «Польза свежего воздуха», «Что такое режим?»)
- продуктивная деятельность («Цветок здоровья». По шаблону дети обводят цветок, и в каждом лепестке рисуют то, что укрепляет здоровье).

Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

Оздоровительная работа включает в себя традиционные и нетрадиционные методы оздоровления, такие как:

- утренняя гимнастика;
- закаливание;
- босохождение по мокрым дорожкам, по массажным дорожкам;
- психогимнастика;
- игровой самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика и др.

Организация предметно-развивающей среды:

Предметно-развивающая среда в группе оборудована с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, она удобна, безопасна и соответствует санитарно-гигиеническим и педагогическим требованиям:

- центр физического развития «Олимпийские надежды»;
- пособия и инвентарь для массажа;
- подборка художественной литературы;
- иллюстрации о ЗОЖ;
- альбомы о разных видах спорта;
- подбор музыки для релаксации и отдыха;
- настольно-печатные игры.

При работе учитываю, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы формировать свое

здоровье. Занятия по ЗОЖ включают в себя вопросы не только физического, но и духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни.

Система работы с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ. Основными формами работы являются организованная занимательная деятельность, режимные моменты, в процессе которых сообщаю детям новые сведения и закрепляю ранее полученные представления.

В процессе работы в образовательной области «Познание» ознакомление с окружающим миром формирую представления о человеке, как живом существе, его организме и здоровье, об образе жизни и зависимости здоровья от образа жизни.

На занятиях экологической направленности формирую представления детей об условиях необходимых человеку для жизни, о взаимосвязи здоровья человека и окружающей среды.

При воспитании культурно-гигиенических навыков формирую привычку правильно умываться, вытираться, пользоваться носовым платком, правильно вести себя при кашле и чихании.

Расширяю представления о ЗОЖ через сюжетно-ролевые игры: «Больница», «Аптека», «Семья», чтение художественной литературы «Мойдодыр», «Сказка про ногти», «Зубик-Зазнайка», разучивание загадок о частях тела, пословиц о здоровье.

Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных знаний использую настольные и дидактические игры «Части тела», «Сложи картинку», «Полезные продукты», «Съедобное - несъедобное».

В целях работы по развитию эмоциональной сферы, укрепления психического здоровья детей в группе оборудован «Уголок настроения».

Всю работу строю с учетом календарно-тематического плана во взаимодействии со всеми специалистами детского сада (медсестра, муз.руководитель, психолог, логопед, инструктор по физвоспитанию).

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 ДООУ и семьи, использую разнообразные формы работы: беседы на родительских собраниях; консультации («Играем вместе с ребёнком», «Всё о витаминах», «Правила поведения на отдыхе», «Компьютер и дети»); участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко использую информацию в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребёнком» и т.д.).

Считаю, что благодаря внедрению здоровьесберегающих технологий в свою работу у детей сформируется культура здорового образа жизни. Полученные знания позволят более сознательно относиться к своему здоровью. Результатом обучения и воспитания дошкольников станут новые знания, которые сразу можно использовать в практике повседневных жизненных ситуаций.

Закончить свое выступление я хочу словами Сократа «Здоровье не все – но все без здоровья - ничто».

