

## **Консультация для педагогов: «Реализация здоровьесберегающих технологий в практике работы воспитателя»**

Воспитание здорового ребенка является приоритетом в работе воспитателя дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. У дошкольника закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Необходимо применять в работе ДОУ здоровьесберегающие образовательные технологии, для повышения результативности воспитательно-образовательного процесса:

- способствует обеспечению устойчивого интереса ребёнка к занятиям,
- способствует формированию потребности в двигательной активности,
- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,
- позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,
- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

### **Виды здоровьесберегающих технологий:**

1. Медико-профилактические технологии;
2. Физкультурно-оздоровительные технологии;
3. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;
4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;
5. Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования.

### **Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

Работа по здоровьесбережению в ДОУ должна осуществляться по следующим направлениям:

1. Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
2. Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
3. Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности дошкольниками. с
4. Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
5. Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

6.Выявление интересов, склонностей и способностей детей деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

7.Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

-**Стретчинг** - это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

- **Ритмопластика** - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через 30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

- **Динамические паузы** - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

- **Подвижные и спортивные игры** – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со 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. 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 воспитатели используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт), звуки природы.

- **Технологии эстетической направленности** - реализуются при НОД художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

-**Пальчиковая гимнастика**– проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические упражнения пальцев являются мощным

средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

- **Гимнастика для глаз** - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- **Дыхательная гимнастика** - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- **Гимнастика бодрящая** - проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

- **Корригирующая гимнастика** – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей.

- **Ортопедическая гимнастика** - проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

### **Обучение здоровому образу жизни:**

- **НОД по физической культуре** - проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. НОД проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ.

- **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня.

- **Коммуникативные игры** – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

- **НОД из серии «Здоровье»** - проводятся в игровой форме с младшей группы - 4 раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и

основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Используются такие формы проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.

- **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД.

- **Точечный самомассаж** - проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Один из важнейших режимных моментов-прогулка, вовремя которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является развивающая среда. В группе оборудован «Уголок здоровья», который оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:

1. «**Сухой аквариум**», который способствует снятию напряжения, усталости,

расслаблению мышц плечевого пояса.

2. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.

3. Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.

4. Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.

5. Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений

6. Спортивные мешочки и др.

В «Уголке здоровья» находятся : желуди, грецкие орехи, разнообразные запахи (ароматерапия), кора, бусы, чётки, мага, схемы с эмоциями, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Тело человека», «Спорт – это здоровье», «Гигиена зубов», «Правильное питание» и т.д. Эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Используя в работе здоровьесберегающих педагогических технологий, мы повышаем 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.