МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 9» АРТЕМОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА 692760, РФ, Приморский край, г. Артем, ул. Лазо, 31/1

**[Тема:](http://vospitateljam.ru/plan-po-samoobrazovaniyu-tema-formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-vospitannikov/" \o "План по самообразованию. Тема: )** [«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ с целью формирования у воспитанников основ здорового образа жизни и развития познавательной физической активности»](http://vospitateljam.ru/plan-po-samoobrazovaniyu-tema-formirovanie-navykov-zdorovogo-obraza-zhizni-u-vospitannikov/" \o "План по самообразованию. Тема: )

Подготовила: методист

Горовая А.Б.

2021г.

**Актуальность:**

В последнее время проблема ухудшения здоровья населения в целом и, в частности, детей, стала национальной. Подписанное Президентом Российской Феде­рации Постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» подтверждает беспокойство государства за будущее страны. Проблема раннего формирования культуры здоровья сегодня актуальна, как на укрепление здоровья подрастающего поколения.

**Проблема:**

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной**.**

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

**Цель:**

* Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма.
* Формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью.
* Привлечение родителей к организации оздоровительной работы с детьми.

**Задачи:**

* Охрана и укрепление здоровья детей, физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;
* расширять и закреплять представление детей о пользе для здоровья овощей, о сборе урожая и использовании в пищу различных частей огородных растений;
* формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;
* способствовать формированию привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков у дошкольников.
* формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;
* формировать у детей представления об особенностях жизни в большом городе; о факторах окружающей среды, оказывающих особое влияние на здоровье человека;
* формировать у дошкольников осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье.

**Ожидаемый результат.**

* Создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;
* овладение детьми навыками ЗОЖ;
* снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном учреждении заболеваний;
* совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
* положительная динамика показателей физического развития детей;
* стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Форма организации здоровьесберегающих технологий, реализованных в 2020-2021 учебном году:**

**Развитие интереса к разным видам спорта осуществлялась через спортивную работу:**

* утренняя гимнастика;
* корригирующая гимнастика после сна;
* спортивные игры;
* спортивные досуги, праздники;
* подвижные игры на прогулке.

**Укрепление здоровья, закаливание организма проходило через разные виды оздоровительной работы:**

* дыхательная гимнастика;
* корригирующая гимнастика (плоскостопие, осанка).

**Разнообразные физкультурные занятия положительно влияют на физическое развитие детей:**

* игровые;
* сюжетные;
* эстафеты-соревнования.

**Использовались следующие методические приёмы:**

* рассказы и беседы воспитателя;
* заучивание стихотворений;
* моделирование различных ситуаций;
* рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов;
* сюжетно-ролевые игры;
* дидактические игры;
* подвижные игры;
* пальчиковая и дыхательная гимнастика;
* самомассаж;
* физкультминутки.

**В работе с семьей используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:**

* Дни открытых дверей: родители могут присутствовать на любом оздоровительном и физкультурном занятиях, на утренней гимнастике, ознакомиться с формами оздоровительной работы в ДОУ;
* Дни здоровья, совместные праздники и развлечения.
* Изготовление нестандартного физкультурного – оборудования.
* Родительские собрания с привлечением специалистов ДОУ и медицинского работника;
* Индивидуальные консультации, по вопросам здоровья;
* Наглядная информация даёт возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания.

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни и развить познавательную активность? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

В последнее время всё очевиднее становится ухудшение здоровья детей, поэтому в течении года была поставлена задача: «**Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ с целью формирования у воспитанников основ здорового образа жизни и развития познавательной активности**».

Организация оздоровительной работы в ДОУ была выстроена с учетом требований основной общеобразовательной программы дошкольного образования, разработанной на основе «Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Главная цель моей работы с детьми в течении года - сохранять и укреплять их здоровье.

**Для достижения поставленной были решены следующие задачи:**

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

**1. Физкультурно-оздоровительные технологии.**

Отдельные приемы этих технологий широко использовались в разных формах организации **коррекционно – воспитательного процесса**: на занятиях, прогулках, в режимных моментах, в свободной деятельности воспитанников с целью физического развития и укрепления здоровья несовершеннолетних (развитие физических качеств, двигательной активности, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки).

На физкультурных занятиях и на прогулках проводились подвижные, малоподвижные, музыкальные игры, спортивные упражнения. В процессе занятий использовались разнообразные виды деятельности: динамические паузы с целью предотвратить утомляемость воспитанников, гимнастика для глаз, дыхательная и пальчиковая гимнастика.

Осуществлялась профилактика простудных заболеваний (закаливание детей, прогулки на свежем воздухе); проводилась гимнастика пробуждения (которая включает в себя упражнения под музыку, босохождение (для профилактики плоскостопия в сочетании с воздушными ваннами), зарядка, оздоровительные процедуры (игры с водой, «тропа здоровья»), игровые физкультурные занятия, спортивные досуговые мероприятия и упражнения на свежем воздухе в разные периоды года.

**2. Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

С целью обучения воспитанников простейшим нормам и способам поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию положительного отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни использовались: коммуникативные игры, беседы, досуговые занятия, просмотр видео-фильмов соответствующей тематики. Таким образом, у воспитанников формируется осмысленное отношение к здоровью, как важной жизненной ценности.

**3.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия воспитанников.**

С целью обеспечения эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия воспитанников в процессе общения со сверстниками и взрослыми в учреждении, обеспечения социально-эмоционального благополучия воспитанников проводились тренинги на разгрузку эмоционального напряжения, релаксации, использовалась спокойная музыка («Звуки природы»).

**4. Профuлактические здоровьесберегающие технологии.**

В течении года проводились мероприятия, способствующие соблюдению техники безопасности: исправностью оборудования в спортивном зале и на участке; соблюдению правил безопасного поведения воспитанников во время проведения всех режимных моментов; регулярно проводились инструктажи по безопасности жизнедеятельности, пожарной безопасности; проводились мероприятия по профилактике детского травматизма в соответствии с планом на год.

Результаты показали, что воспитанники стали более сознательно относиться к своему здоровью и к здоровью своих близких. У них формируются гигиенические навыки, представления о взаимосвязи поведения и здоровья человека. Несовершеннолетние предпринимают попытки оптимизировать свой ​​образ жизни, выражают бережное отношение к здоровью, сохраняют его. Знание о здоровье, которые формируются у воспитанников, становятся базисом для мотивации здорового образа жизни на последующих этапах жизни.

**В систему оздоровительной работы включаю следующие здоровьесберегающие**

**технологии:**

• Утренняя гимнастика, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

* Физкультурные занятия. 3 раза в неделю, в спортивном зале и на улице.

• Физкультминутка. Ежедневно, в процессе НОД детей и по мере необходимости, проводятся физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

• Пальчиковая гимнастика, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям.

• Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

• Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

• Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

• Использовалось босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки).

• Релаксация – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

• Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств. Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

• Фитонциды - это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших вирусов.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Для положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями: знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий, через беседы, консультации, анкетирования родителей по вопросам укрепления здоровья детей.

Система работы по здоровьесбережению не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

С помощью изученного мною материала, я подобрала и создала картотеку подвижных и малоподвижных игр, картотеку комплексов утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна, картотеку пальчиковых игр, русских - народных игр.

А также в течении всего учебного года проводились: физкультурные досуги, спортивные развлечения, Дни Здоровья.

Применение в работеДОУздоровьесберегающихпедагогическихтехнологийповыситрезультативностьвоспитательно-образовательногопроцесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации,направленныенасохранениеиукреплениездоровьявоспитанников, индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды

деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако работа не останавливается на достигнутом уровне, будет продолжаться.