

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 15 г. Амурска Амурского муниципального района  
Хабаровского края

21 марта 2023 года  
Заседание районного методического  
объединения по теме: «Формирование  
здорового образа жизни дошкольников  
посредством здоровьесберегающих  
технологий»

## ДОКЛАД

### Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Подготовила  
Наумова Лариса Анатольевна,  
и.о. заместителя заведующего по УМР

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи своевременного дошкольного образования, здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Основная цель** здоровьесберегающих технологий – сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Педагогический коллектив МБДОУ № 15 г. Амурска решает следующие задачи:

- ❖ обеспечение условий для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

- ❖ формирование доступных представлений и знаний о здоровом образе жизни, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- ❖ реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков и способностей детей;

- ❖ оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в разнообразных формах.

### **1. Медико-профилактические технологии**

Медико-профилактические технологии обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинской сестры в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и использованием медицинских средств.

#### **Задачи этой деятельности организовать:**

- ❖ мониторинг здоровья детей;
- ❖ разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- ❖ контроль за питанием детей, физическим развитием, закаливание;
- ❖ профилактические мероприятия, способствующие устойчивости детского организма к различным инфекциям (например, иммунизация, полоскание горла, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- ❖ обеспечение требований СанПин;

- ❖ организация здоровьесберегающей среды в учреждении.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинской сестрой детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической

подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медицинская сестра учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности.

## **2. Физкультурно-оздоровительные технологии**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

### **Задачи этой деятельности:**

- ❖ развитие физических качеств;
- ❖ контроль за двигательной активностью и состоянием физической культуры дошкольников;
- ❖ формирование правильной осанки;
- ❖ профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ❖ развитие повседневной физической активности;
- ❖ оздоровление при помощи средств закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

## **3. Технологии обеспечения социально психологического благополучия ребенка**

### **Задачи этой деятельности:**

- ❖ обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

- ❖ обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, так как эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей важны для их здоровья.

#### **4. Технологии здоровьесбережения и здоровьееобогащения педагогов**

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем учреждении уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учетом деловых качеств, опыта педагогов и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, строится система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, который заботится о здоровье ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего, сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составляет план необходимой самокоррекции и реализует этот план.

#### **5. Технологии валеологического просвещения родителей**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в

образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляется, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Основной является информационно-просветительская деятельность, выражаемая в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы).

## **6. Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, культуры здоровья дошкольников с целью формирования у детей осознанного отношения к здоровью и жизни, накопления знаний о здоровье и развития умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

**Главный их признак** - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем,

когда дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правила безопасного проведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

В нашем детском саду ежедневно во всех возрастных группах используются различные формы организации работы по физическому воспитанию детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению **закаливающих процедур**, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости наших воспитанников. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Система закаливания связана с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

- ❖ осуществление закаливание при условии, что ребенок здоров;
- ❖ недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- ❖ тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- ❖ интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон взаимодействия и увеличением времени проведения закаливания;
- ❖ систематичность и постоянность закаливания (а не от случая к случаю).

**Эффективность закаливающих процедур** обеспечивают следующие условия:

- ❖ четкая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
- ❖ рациональная, не перегревающая детей одежда;
- ❖ соблюдение режима прогулок во все времена года;
- ❖ сон при открытых окнах;
- ❖ гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- ❖ хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятием утренней гимнастикой и физкультурой.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании поверхности стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола или земли.

Важной закаливающей процедурой в повседневной жизни является **прогулка**, во время которой дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Для придания этому процессу большей эффективности нами меняется последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятий, на котором дети неподвижно сидели, прогулка начинается с пробежки, динамичной игры, а в теплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребенка - дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, представляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей деятельности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча, преодоление полосы препятствий.

Физические упражнения на свежем воздухе 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 дождливой погоды, порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в нашем дошкольном учреждении придается развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях**. Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность. Так, маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приемам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего выносливость и силу; в старших группах формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения занятий:

- занятие по традиционной схеме;



- занятие, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятие – соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятие серии «Здоровье», которые могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строение собственного тела, назначение органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с **утренней гимнастики**, которая постепенно вовлекает весь организм, ребенка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Для предупреждения возникновения плоскостопия предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носках и пятках.

Музыка, сопровождающая движения, создает бодрое настроение, оказывается положительное влияние на нервную систему ребенка.

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно до завтрака, в течение 10 – 12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, окна остаются открытыми, дети занимаются в спортивной форме.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**.

Её **цель** – предварительно развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомые детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10 – 12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**.

Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3 – 5 мин. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Каждая физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или несвязанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а

также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7 – 15 мин. В течении года используются различные виды гимнастики:

1. Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5 – 6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег).

2. Гимнастика игрового характера. Состоит из 3 – 6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

3. Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами проводятся 2 раза в неделю по 5 – 7 мин. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке, плавно переходят на бег (1 – 15 мин) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

### **Дыхательная гимнастика**

От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствует выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании входа и выхода при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом выдохом.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится круглый год и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся длительность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятие физической культурой), проводится в часы наименьшей инсоляции.

Работа по внедрению здоровьесберегающих технологий увлекательна и разнообразна. Современный мир с его постоянно обновляющимися достижениями требует от педагогов всегда быть в поиске новых форм и методов работы. Коллектив МБДОУ № 15 г. Амурска и в дальнейшем будет стремиться к развитию в ногу со временем.

## Система работы в МБДОУ №15 г. Амурска по здоровьесбережению воспитанников

