

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Солнышко»

Опыт работы
по использованию здоровьесберегающих технологий
в работе с детьми

Разработала:
Молькова Наталья Владимировна
Заместитель заведующего

Актуальность

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Цель применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- **Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- **Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

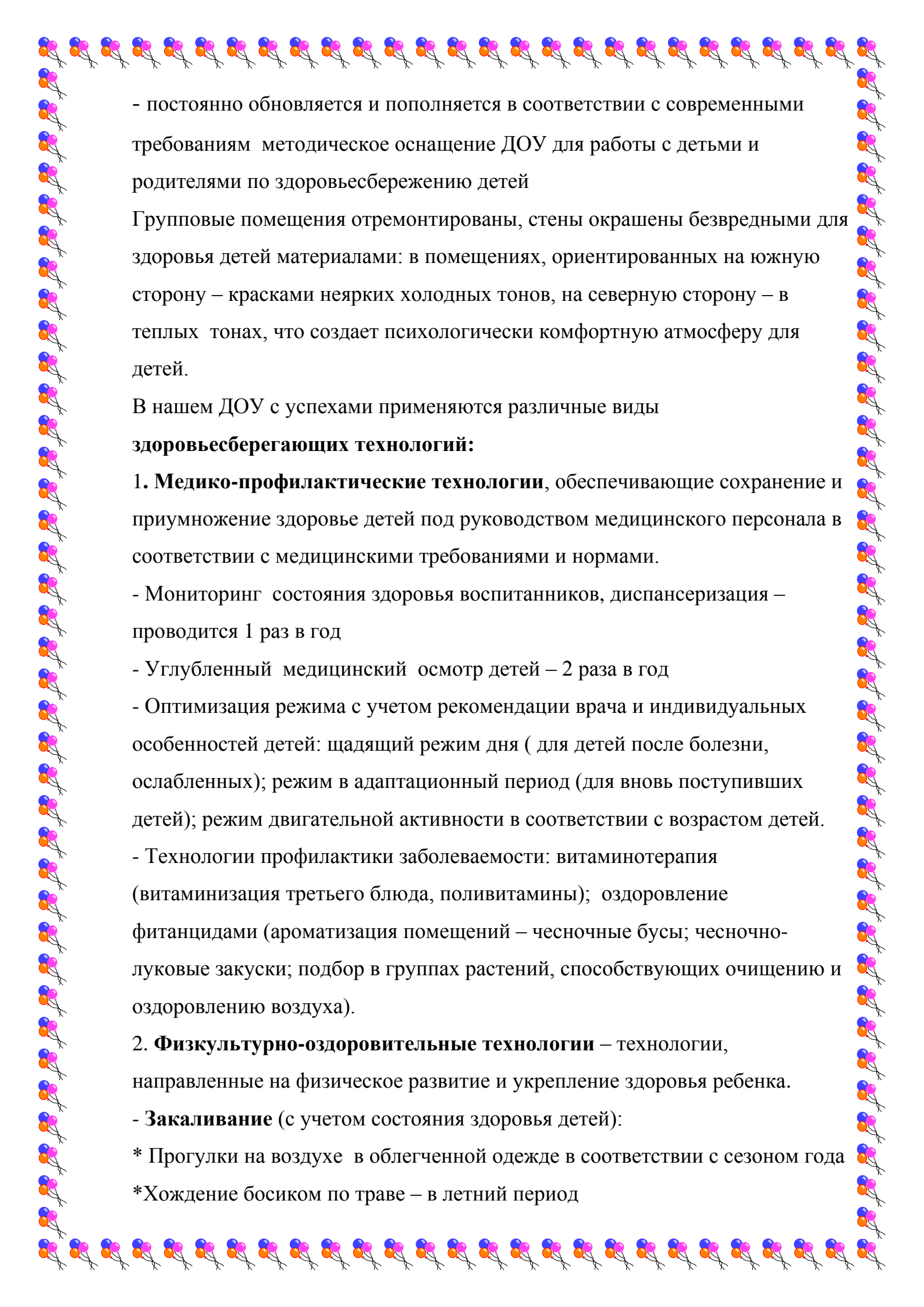
Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности

Для реализации данной цели в нашем ДОУ мы постарались создать здоровьесберегающую среду с учетом индивидуально-дифференцированного подхода.

Здание детского сада расположено на внутриквартальной территории жилого микрорайона, вдали от промышленных предприятий, территория озеленена деревьями и кустарниками.

Для осуществления оздоровительной работы в ДОУ созданы необходимые условия:

- имеется спортивно-музыкальный зал, оснащенный новым разнообразным оборудованием и пособиями, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества;
- в группах оборудованы спортивные уголки, в которых находятся атрибуты для подвижных игр и двигательной активности; для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей;
- кабинеты учителей-логопедов, где в наличии картотеки для пальчиковой, дыхательной гимнастики, артикуляционной гимнастики, пальчиковые тренажеры, тренажеры для дыхательной гимнастики, песочные цветочные планшеты и т.д.
- прогулочные участки оборудованы в соответствие с требованиями СанПин, имеется оборудование для развития двигательной активности детей (качели, горки, лесенки, дорожки для ходьбы, качалки)
- спортивная площадка: футбольная мини-площадка, оборудование для метания, полоса препятствий, спортивно-игровое оборудование.



- постоянно обновляется и пополняется в соответствии с современными требованиями методическое оснащение ДООУ для работы с детьми и родителями по здоровьесбережению детей

Групповые помещения отремонтированы, стены окрашены безвредными для здоровья детей материалами: в помещениях, ориентированных на южную сторону – красками неярких холодных тонов, на северную сторону – в теплых тонах, что создает психологически комфортную атмосферу для детей.

В нашем ДООУ с успехами применяются различные виды **здоровьесберегающих технологий:**

1. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровье детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

- Мониторинг состояния здоровья воспитанников, диспансеризация – проводится 1 раз в год

- Углубленный медицинский осмотр детей – 2 раза в год

- Оптимизация режима с учетом рекомендации врача и индивидуальных особенностей детей: щадящий режим дня (для детей после болезни, ослабленных); режим в адаптационный период (для вновь поступивших детей); режим двигательной активности в соответствии с возрастом детей.

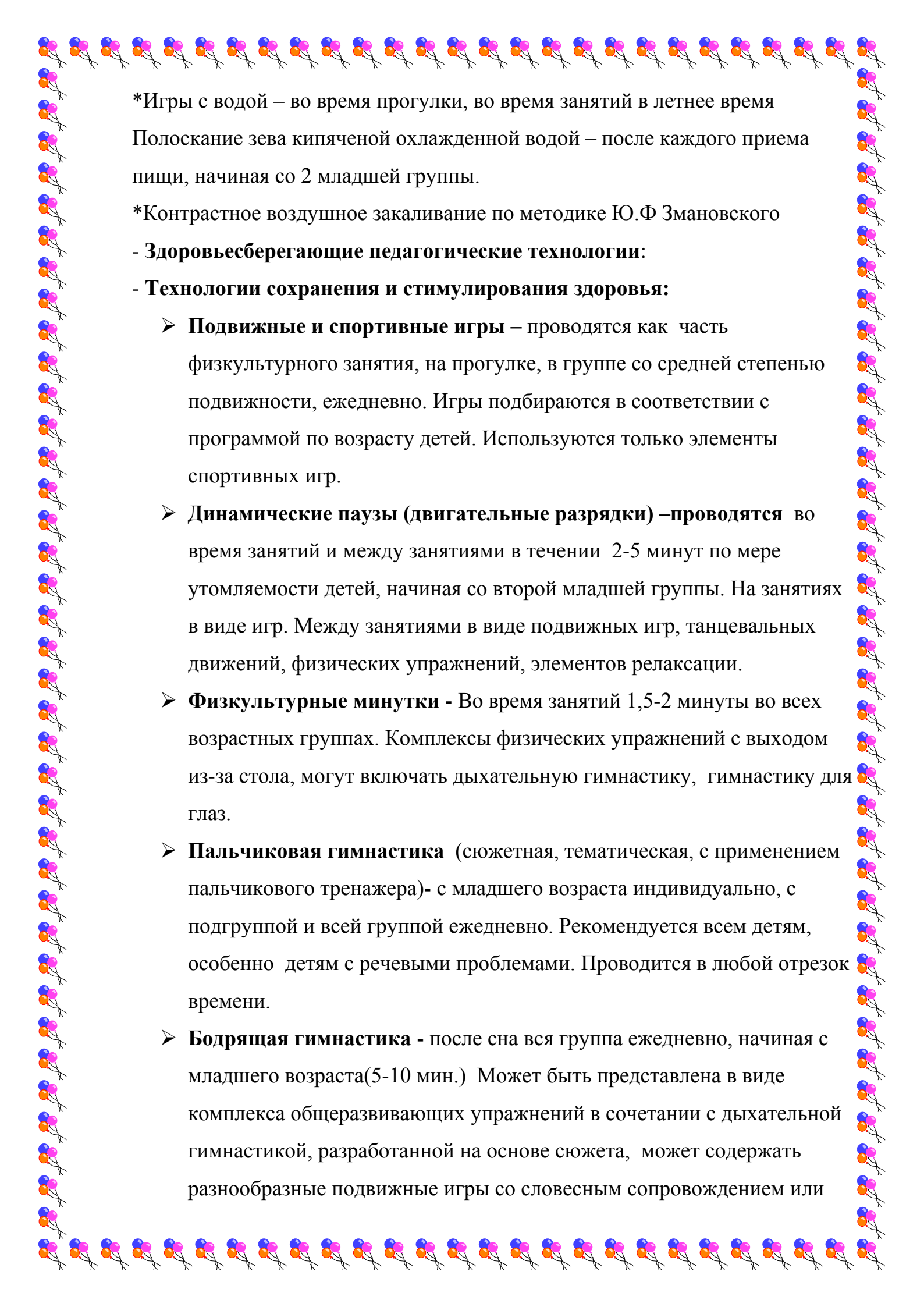
- Технологии профилактики заболеваемости: витаминотерапия (витаминизация третьего блюда, поливитамины); оздоровление фитанцидами (ароматизация помещений – чесночные бусы; чесночно-луковые закуски; подбор в группах растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха).

2. Физкультурно-оздоровительные технологии – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

- **Закаливание** (с учетом состояния здоровья детей):

* Прогулки на воздухе в облегченной одежде в соответствии с сезоном года

*Хожение босиком по траве – в летний период



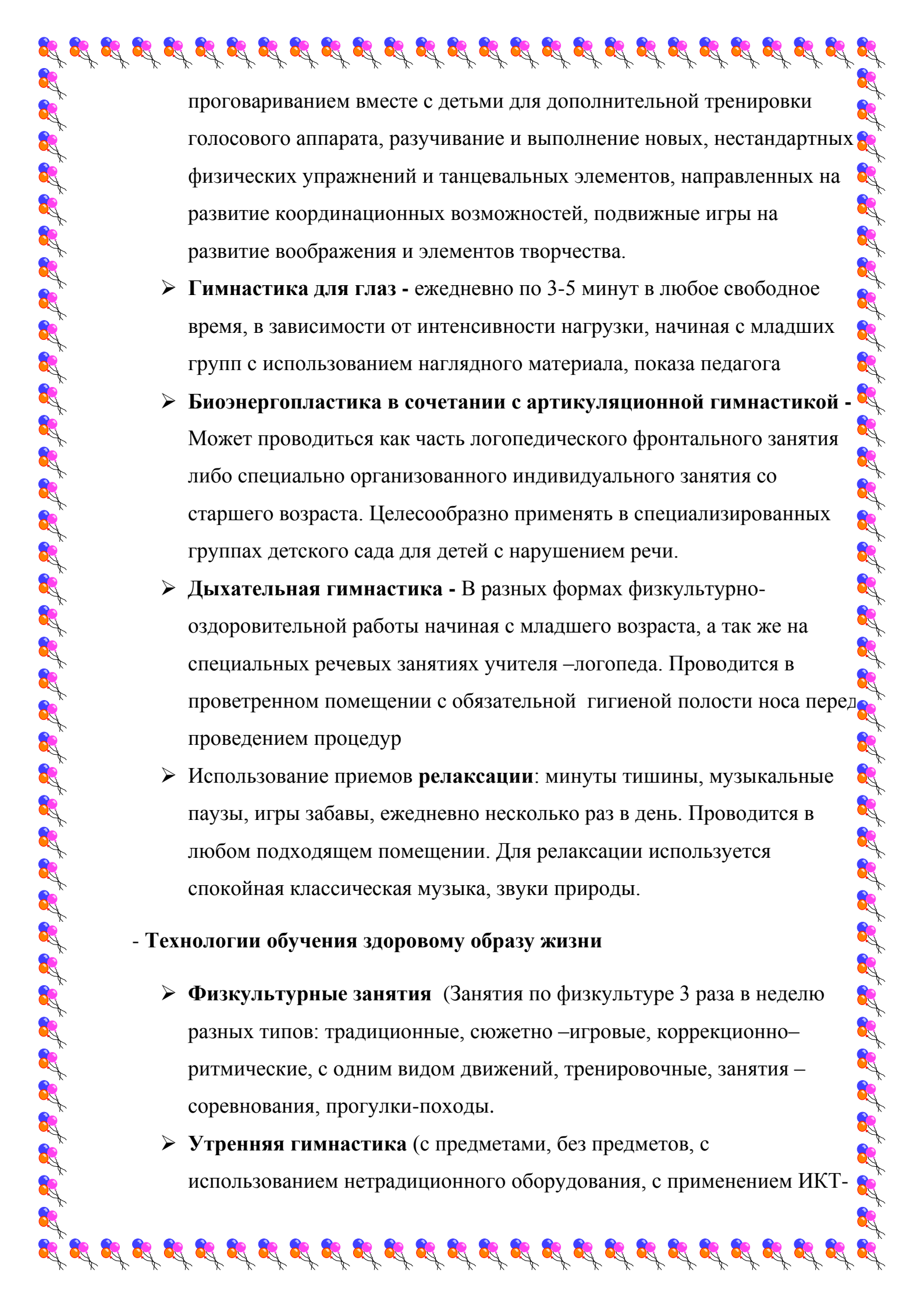
*Игры с водой – во время прогулки, во время занятий в летнее время
Полоскание зева кипяченой охлажденной водой – после каждого приема пищи, начиная со 2 младшей группы.

*Контрастное воздушное закаливание по методике Ю.Ф Змановского

- **Здоровьесберегающие педагогические технологии:**

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- **Подвижные и спортивные игры** – проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно. Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
- **Динамические паузы (двигательные разрядки)** –проводятся во время занятий и между занятиями в течении 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы. На занятиях в виде игр. Между занятиями в виде подвижных игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.
- **Физкультурные минутки** - Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах. Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз.
- **Пальчиковая гимнастика** (сюжетная, тематическая, с применением пальчикового тренажера)- с младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.
- **Бодрящая гимнастика** - после сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста(5-10 мин.) Может быть представлена в виде комплекса общеразвивающих упражнений в сочетании с дыхательной гимнастикой, разработанной на основе сюжета, может содержать разнообразные подвижные игры со словесным сопровождением или

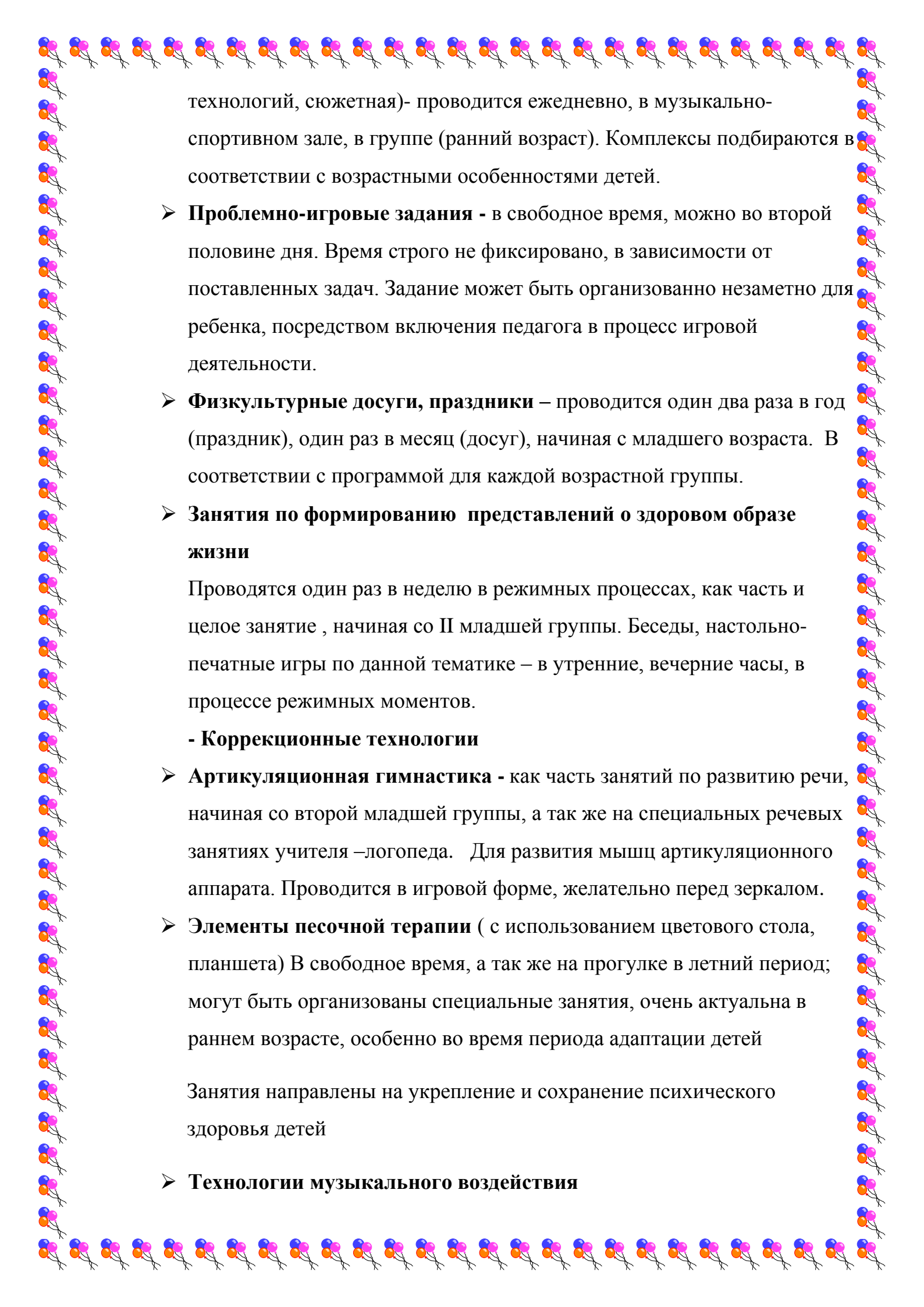


проговариванием вместе с детьми для дополнительной тренировки голосового аппарата, разучивание и выполнение новых, нестандартных физических упражнений и танцевальных элементов, направленных на развитие координационных возможностей, подвижные игры на развитие воображения и элементов творчества.

- **Гимнастика для глаз** - ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп с использованием наглядного материала, показа педагога
- **Биоэнергопластика в сочетании с артикуляционной гимнастикой** - Может проводиться как часть логопедического фронтального занятия либо специально организованного индивидуального занятия со старшего возраста. Целесообразно применять в специализированных группах детского сада для детей с нарушением речи.
- **Дыхательная гимнастика** - В разных формах физкультурно-оздоровительной работы начиная с младшего возраста, а так же на специальных речевых занятиях учителя –логопеда. Проводится в проветренном помещении с обязательной гигиеной полости носа перед проведением процедур
- Использование приемов **релаксации**: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы, ежедневно несколько раз в день. Проводится в любом подходящем помещении. Для релаксации используется спокойная классическая музыка, звуки природы.

- Технологии обучения здоровому образу жизни

- **Физкультурные занятия** (Занятия по физкультуре 3 раза в неделю разных типов: традиционные, сюжетно –игровые, коррекционно–ритмические, с одним видом движений, тренировочные, занятия – соревнования, прогулки-походы.
- **Утренняя гимнастика** (с предметами, без предметов, с использованием нетрадиционного оборудования, с применением ИКТ-



технологий, сюжетная)- проводится ежедневно, в музыкально-спортивном зале, в группе (ранний возраст). Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.

➤ **Проблемно-игровые задания** - в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных задач. Задание может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

➤ **Физкультурные досуги, праздники** – проводится один два раза в год (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста. В соответствии с программой для каждой возрастной группы.

➤ **Занятия по формированию представлений о здоровом образе жизни**

Проводятся один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целое занятие, начиная со II младшей группы. Беседы, настольно-печатные игры по данной тематике – в утренние, вечерние часы, в процессе режимных моментов.

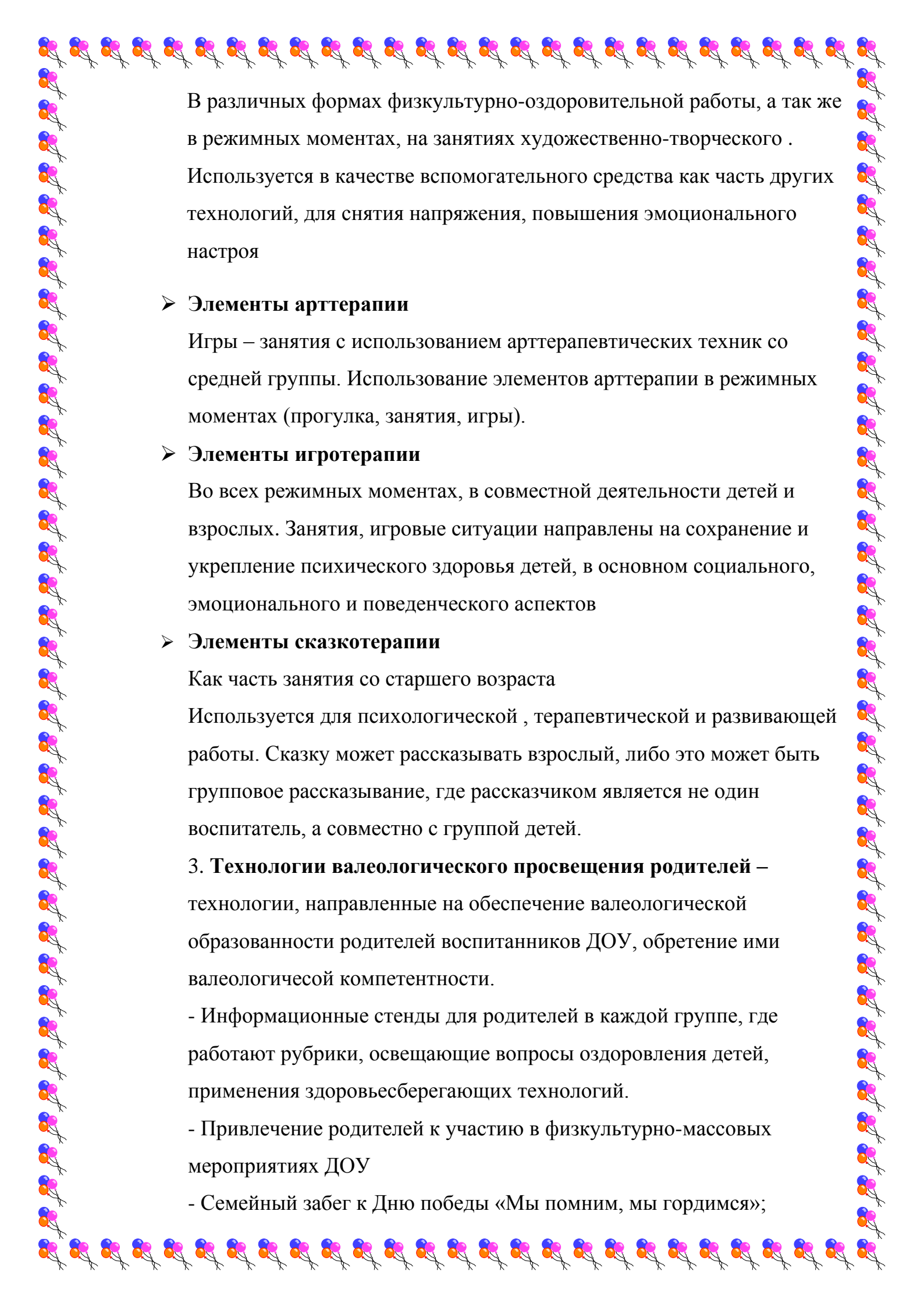
- **Коррекционные технологии**

➤ **Артикуляционная гимнастика** - как часть занятий по развитию речи, начиная со второй младшей группы, а так же на специальных речевых занятиях учителя –логопеда. Для развития мышц артикуляционного аппарата. Проводится в игровой форме, желательно перед зеркалом.

➤ **Элементы песочной терапии** (с использованием цветového стола, планшета) В свободное время, а так же на прогулке в летний период; могут быть организованы специальные занятия, очень актуальна в раннем возрасте, особенно во время периода адаптации детей

Занятия направлены на укрепление и сохранение психического здоровья детей

➤ **Технологии музыкального воздействия**



В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, а так же в режимных моментах, на занятиях художественно-творческого .

Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения

➤ **Элементы арттерапии**

Игры – занятия с использованием арттерапевтических техник со средней группы. Использование элементов арттерапии в режимных моментах (прогулка, занятия, игры).

➤ **Элементы игротерапии**

Во всех режимных моментах, в совместной деятельности детей и взрослых. Занятия, игровые ситуации направлены на сохранение и укрепление психического здоровья детей, в основном социального, эмоционального и поведенческого аспектов

➤ **Элементы сказкотерапии**

Как часть занятия со старшего возраста

Используется для психологической , терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один воспитатель, а совместно с группой детей.

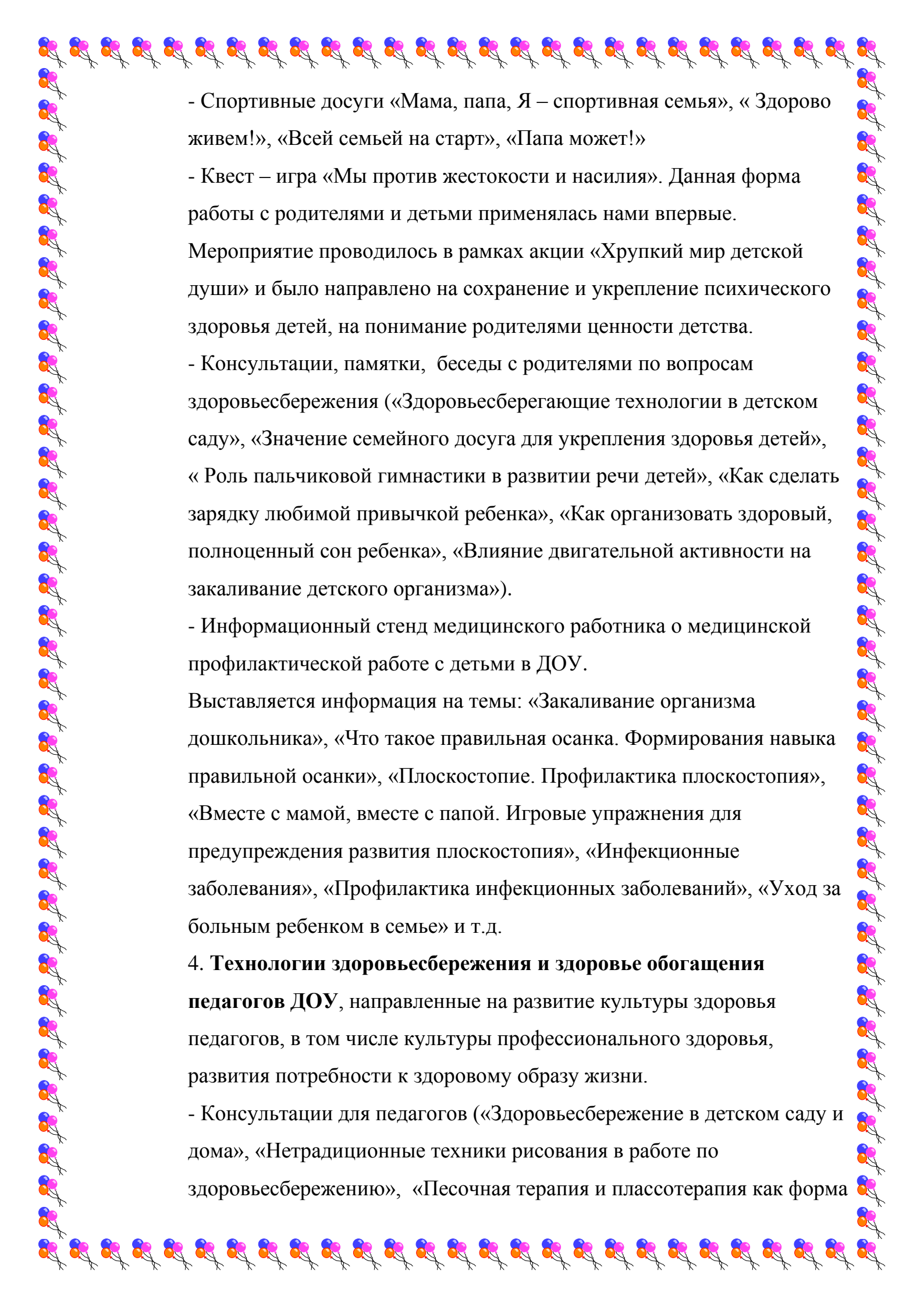
3. Технологии валеологического просвещения родителей –

технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности.

- Информационные стенды для родителей в каждой группе, где работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления детей, применения здоровьесберегающих технологий.

- Привлечение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ

- Семейный забег к Дню победы «Мы помним, мы гордимся»;



- Спортивные досуги «Мама, папа, Я – спортивная семья», «Здорово живем!», «Всей семьей на старт», «Папа может!»

- Квест – игра «Мы против жестокости и насилия». Данная форма работы с родителями и детьми применялась нами впервые.

Мероприятие проводилось в рамках акции «Хрупкий мир детской души» и было направлено на сохранение и укрепление психического здоровья детей, на понимание родителями ценности детства.

- Консультации, памятки, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения («Здоровьесберегающие технологии в детском саду», «Значение семейного досуга для укрепления здоровья детей», «Роль пальчиковой гимнастики в развитии речи детей», «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка», «Как организовать здоровый, полноценный сон ребенка», «Влияние двигательной активности на закаливание детского организма»).

- Информационный стенд медицинского работника о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ.

Выставляется информация на темы: «Закаливание организма дошкольника», «Что такое правильная осанка. Формирование навыка правильной осанки», «Плоскостопие. Профилактика плоскостопия», «Вместе с мамой, вместе с папой. Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия», «Инфекционные заболевания», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Уход за больным ребенком в семье» и т.д.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов ДОУ, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развития потребности к здоровому образу жизни.

- Консультации для педагогов («Здоровьесбережение в детском саду и дома», «Нетрадиционные техники рисования в работе по здоровьесбережению», «Песочная терапия и плаготерапия как форма

здоровьесбережения дошкольников», «Организация активного отдыха в ДОУ», «Здоровьесберегающая деятельность педагога ДОУ»)

- Семинары – практикумы («Коррекция синдрома профессионального выгорания среди педагогов - путь к гармонии», «Саморегуляция эмоционального состояния как профилактика эмоционального выгорания», «Использование цветотерапии в коррекционной работе с детьми»)

- Тренинги для педагогов («Цветочная поляна», «Квадрат», «Ловец блага», «Я знаю, что я...» и т.д)

- Совместный активный отдых: выходы на каток, на горку

- Участие в спортивных соревнованиях и эстафетах, акциях по ЗОЖ

- Педагогический фотоквест «Здоровье детей в наших руках»

Участниками фотоквеста стали педагоги МБДОУ д/с №9 «Солнышко» и МБДОУ д/с №32 «Теремок». Педагоги демонстрировали использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и родителями. После прохождения фотоквеста был организован круглый стол, на котором участники представили самые интересные наработки.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Результаты работы

Применение педагогами здоровьесберегающих технологий дает свои положительные результаты. Обследование детей по образовательной области «физическое развитие» показывает стабильный рост числа детей с высоким и средним уровнем развития: 2016-2017г – высокий уровень – 17%, средний – 75%; низкий – 8%; 2017-2018г – высокий уровень – 28%, средний уровень –

62%, низкий – 10%; 2018-2019г - высокий уровень – 30%, средний уровень – 60%, низкий – 10%

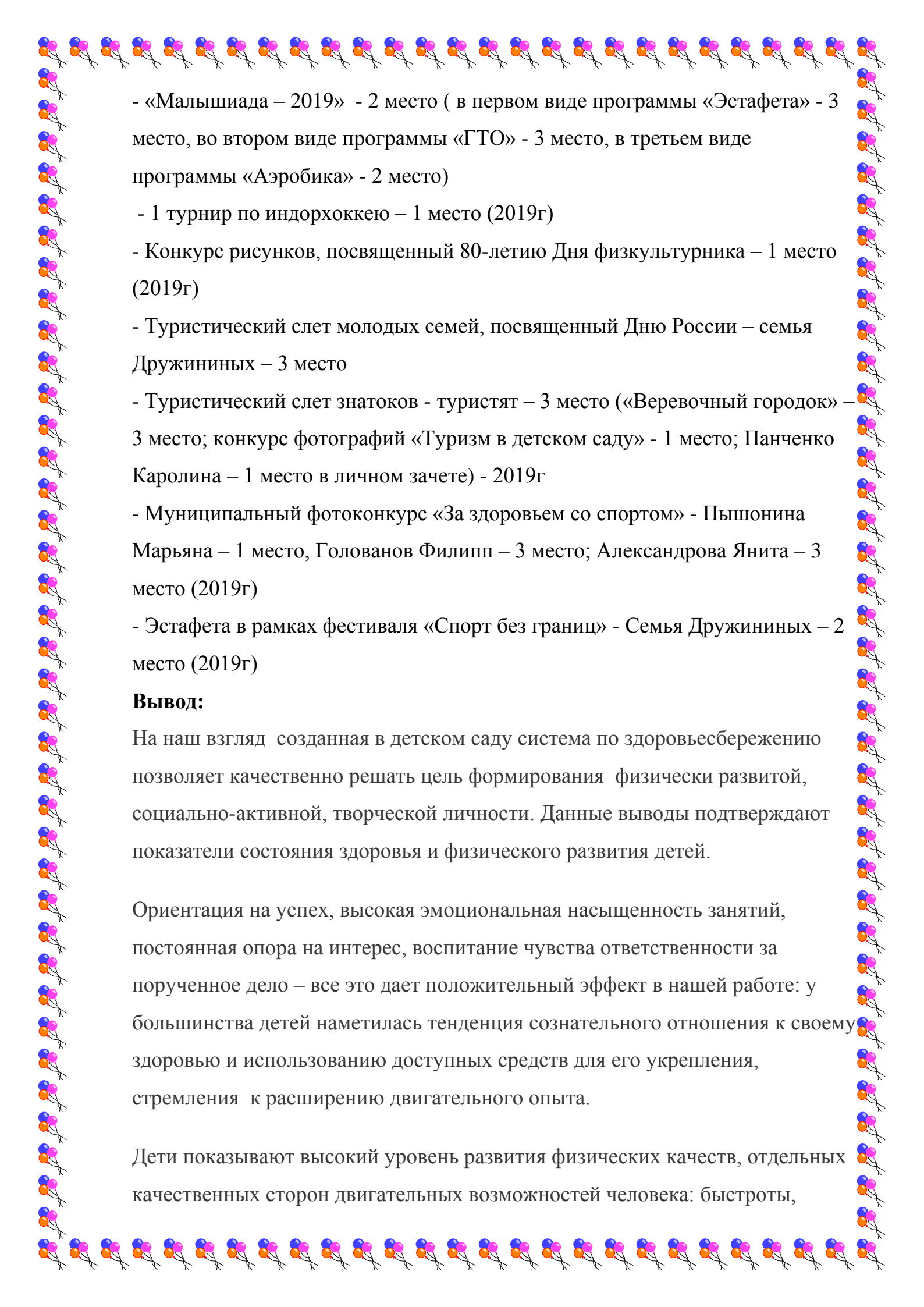
Наблюдается снижение показателя заболеваемости детей – пропуски по болезни д/днях на 1 ребенка составили : 2016-2017г – 25,9; 2017-2018г – 25,3, 2018 – 2019г – 25.

Наблюдается рост индекса здоровья детей (доля детей не разу не болевших): в 2016г составил 5,7 %, 2017г – 5,8%, 2018г – 5,9%, (в соответствии с Муниципальным заданием утвержден показатель 5%)

Педагоги ДОО Таразанова Ю.В., Горшкова А.Ю. принимали участие в спартакиаде дошкольных работников, где команды, участниками которых они являлись, заняли соответственно 1 и 2 место (2019г)

Воспитанники ДОО и семейные команды успешно участвуют в городских спортивных соревнованиях и эстафетах, занимая призовые места:

- Районный спортивный фестиваль «Мама, папа, я – спортивная семья» в конкурсе «Веселые старты» семья Горшковых – 1 место (2016г)
- Эстафета на средствах передвижения среди детских садов в рамках празднования Всероссийского Дня физкультурника – 1 место (2017г), Елушова Варя – 1 место в личном зачете;
- Эстафета в рамках фестиваля «Спорт без границ», посвященная 85-летию г.Кулебаки – 1место (2017г)
- «Малышиада – 2018» - в номинации «Эстафета» - 2 место (2018г)
- Слет знатоков-туристят среди воспитанников ДОО г.о.г Кулебаки в номинации «Конкурсная программа» - 2 место (2018г)
- Конкурс «Маленький спринтер» - 1 место Против Тимофей (2018г);
- Комбинированная эстафета к «XXIX Всероссийскому Олимпийскому дню» Семья Лобановых – 1 место (2017г), семьи Швецовых и Дружининых – 1 место (2018г)
- Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России – 2018» в номинации «Мама, папа, я – лыжная семья» семья Штыревых – 3 место

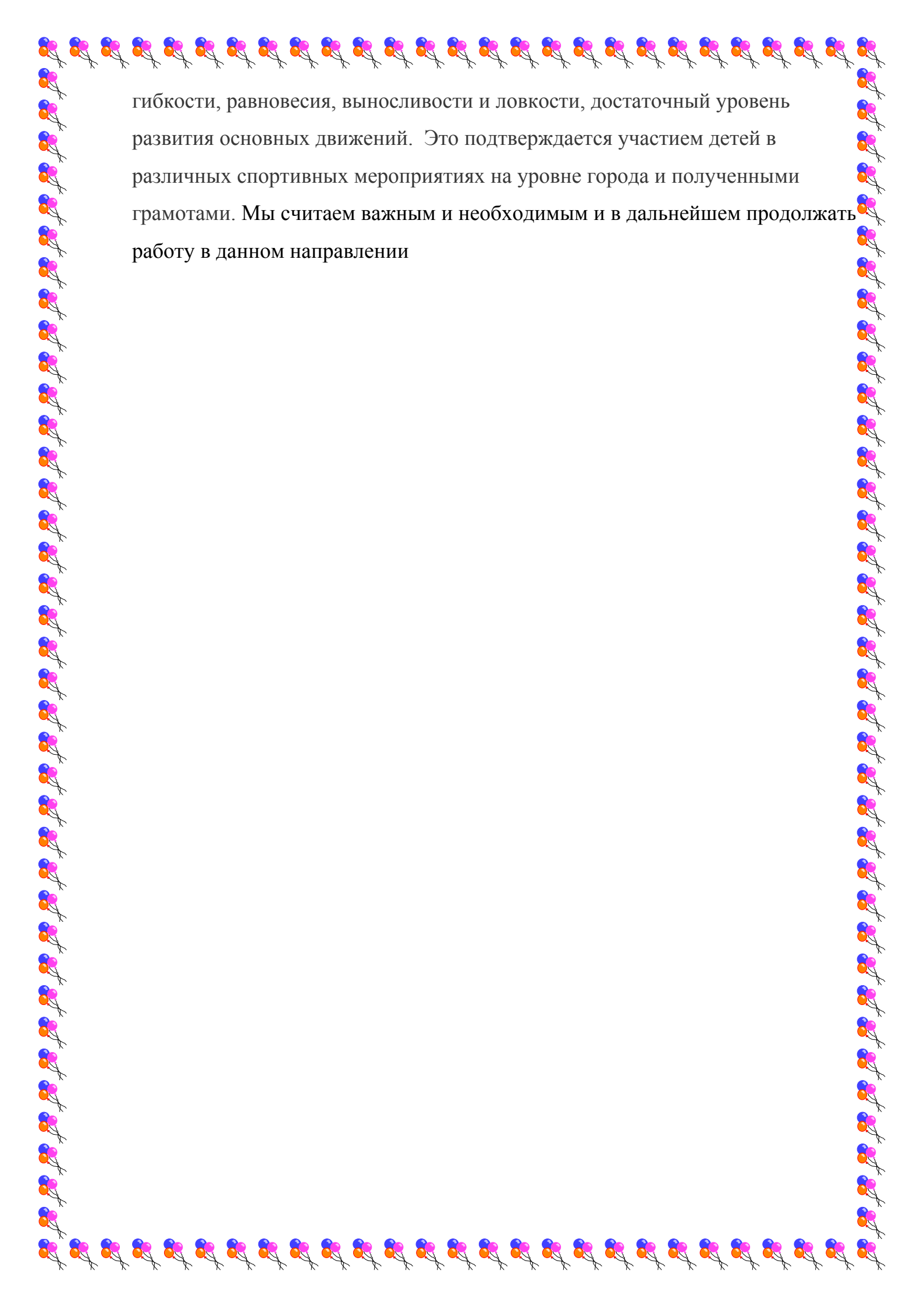
- 
- «Малышиада – 2019» - 2 место (в первом виде программы «Эстафета» - 3 место, во втором виде программы «ГТО» - 3 место, в третьем виде программы «Аэробика» - 2 место)
 - 1 турнир по индорхоккею – 1 место (2019г)
 - Конкурс рисунков, посвященный 80-летию Дня физкультурника – 1 место (2019г)
 - Туристический слет молодых семей, посвященный Дню России – семья Дружининых – 3 место
 - Туристический слет знатоков - туристят – 3 место («Веревочный городок» – 3 место; конкурс фотографий «Туризм в детском саду» - 1 место; Панченко Каролина – 1 место в личном зачете) - 2019г
 - Муниципальный фотоконкурс «За здоровьем со спортом» - Пышонина Марьяна – 1 место, Голованов Филипп – 3 место; Александрова Янита – 3 место (2019г)
 - Эстафета в рамках фестиваля «Спорт без границ» - Семья Дружининых – 2 место (2019г)

Вывод:

На наш взгляд созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель формирования физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело – все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты,

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the text.

гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений. Это подтверждается участием детей в различных спортивных мероприятиях на уровне города и полученными грамотами. Мы считаем важным и необходимым и в дальнейшем продолжать работу в данном направлении