

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 224»

**ТЕМА: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста посредством внедрения здоровьесберегающих технологий»**



**Автор опыта:**  
Гпнненко Я.А.  
воспитатель МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад № 224»

Краснодар, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ.....  | 3  |
| ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ<br>.....   | 4  |
| 1.1 Описание основных методов и методик, используемых в<br>представленном опыте .....                          | 4  |
| 1.2 Классификация технологий сохранения и стимулирования<br>здоровья, методические рекомендации к работе ..... | 6  |
| 1.3 Актуальность и новизна педагогического опыта .....   | 9  |
| 2. ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА .....  | 11 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....  | 17 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....  | 18 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....  | 19 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

Во все времена проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остается приоритетной в деятельности дошкольного учреждения. Ведь дошкольный возраст - это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие. В этом возрасте повышенного внимания требует укрепление нервной системы, охрана зрения, слуха, голоса, формирование правильной осанки у наших дошкольников. Поэтому необходим поиск новых методов и подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

**Гипотеза.** Целенаправленная систематическая педагогическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей посредством применения здоровьесберегающих технологий позволит воспитать физически здоровых и крепких детей.

### **Основная цель педагогического опыта.**

Сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей с помощью применения комплекса здоровьесберегающих технологий.

### **Задачи.**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

# 1. ТЕХНОЛОГИИ СТИМУЛИРОВАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

## 1.1 Описание основных методов и методик, используемых в представленном опыте.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре
2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;

организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

## **1.2. Классификация технологий сохранения и стимулирования здоровья, методические рекомендации к работе.**

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу

дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

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

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Технологии воздействия цветом – Правильно подобранные цвета интерьера

в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

Принцип доступности и индивидуальности - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Таким образом, для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка

появилось желание заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

### **1.3. Актуальность и новизна педагогического опыта.**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в здоровом образе жизни?

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания дошкольника в детском саду:

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование информационно-коммуникативных технологий;
- использование спортивного оборудования и атрибутов, пособий для выполнения дыхательной и пальчиковой гимнастики.

## 2.ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА.

Свою работу с детьми провожу с учетом личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит и здоровью.

Считаю, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в детском саду выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:

- утреннюю гимнастику;
- гимнастику для глаз;
- пальчиковую гимнастику;
- артикуляционную гимнастику;
- дыхательную гимнастику;
- прогулки с включением подвижных игр;
- оздоровительную гимнастику после дневного сна;
- ходьбу по массажным коврикам (босохождение);
- закаливание;
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
- оздоровительные досуги и развлечения.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, где движения сочетаются с

произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Кракатам»; игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»; игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акупунктурных точек нижней части стопы.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальни комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи и мною созданные буклеты о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур. Использую различные формы распространения информации, большое внимание уделяю родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. Большую роль отвожу родителям в участии и организации спортивных развлечений для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, умелые». Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей равнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

В своей работе по оздоровлению детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Для эффективной работы, направленной на сохранение, поддержание и обогащение здоровья детей мною был составлен перечень

здоровьесберегающих технологий и методические рекомендации по использованию данных технологий.

### Здоровьесберегающие технологии группы

| <b><i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i></b> | <b><i>Время проведения в режиме дня</i></b>  | <b><i>Особенности методики проведения</i></b>   |
|--|--|---|
| Динамические паузы   | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей   | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры                                      | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно                          | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.   |
| Релаксация   | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы  |
| Технологии эстетической направленности                           | Реализуются при оформлении группы и помещений к праздникам и др.   | Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса   |
| Гимнастика пальчиковая   | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно  | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)  |
| Гимнастика для глаз  | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста                          | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Гимнастика дыхательная                              | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы           | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры  |
| Гимнастика бодрящая                                 | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.                          | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ                                     |
| Физкультурное занятие                               | 2-3 раза в неделю. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение  |
| Элементы арттерапии                                 | Можно ежедневно подгруппами и индивидуально                      | Используются как свободная художественная деятельность детей, как рисование пальчиками .   |
| Технологии музыкального воздействия - музыкотерапия | В различных формах работы  | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.  |
| Сказкотерапия                                       | Можно ежедневно подгруппами и индивидуально                      | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а совместно с детьми. |

Также в своей работе я активно использую следующие закаливающие мероприятия.

| <b>Форма закаливания</b>   | <b>Закаливающее воздействие</b>   |
|--|---|
| Утренняя гимнастика  | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями  |
| Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении                         | Воздушная ванна   |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности ( в помещении) | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, и т.п. |
| Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)     | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями   |
| Прогулка в первой и второй половине дня  | Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями   |
| Полоскание горла (рта) после обеда   | Закаливание водой в повседневной жизни  |
| Дневной сон без маек   | Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка             |
| Физические упражнения после дневного сна   | Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)  |
| Закаливание после дневного сна   | Воздушная ванна и водные процедуры - умывание   |

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей и их физическому развитию, применению здоровьесберегающих технологий является положительная динамика состояния здоровья детей. Это очевидно по следующим показателям:

- количеству дней, пропущенных одним ребенком по болезни;
- по инфекционным заболеваниям;
- по количеству часто и длительно болеющих детей.

Применение в моей работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки. На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни. Полученный опыт позволит избежать несчастных случаев. Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### *Специальная литература (книги)*

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
2. Емельянова В.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008.
4. Икова В.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников, госуд.изд-во мед литерат.,Ленинград,1963
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. — М.:АРКТИ, 1999.
6. Макарова З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС,2004
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.

### *Интернет ресурсы*

9. [http:// nsportal.ru](http://nsportal.ru) ( Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)
- 10.[http:// festival.1september.ru](http://festival.1september.ru). (Теоретический семинар « Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)
- 11.<http://pedmir.ru/> ( занятие по валеологии ) Масагутова И. З.