

**Опыт работы МБДОУ «Детский сад «Радуга» п. Синегорье»  
по теме: «Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу  
по физическому развитию детей».**

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

*Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:*

- обеспечить дошкольнику возможность не только сохранения здоровья, но и его укрепления;
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**1.Ритмическая гимнастика** относится к основным формам и методам оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях

Ритмическая гимнастика - это физические упражнения, которые подбираются в соответствии с музыкой и выполняются в различном темпе.

Она строится на знакомых образных упражнениях, сюжетных композициях, которые подбираются с учёта возраста детей и их физической подготовки.

Занятия ритмической гимнастикой создают положительный психологический настрой, повышают эмоциональный уровень, способствуют развитию мышления, воображения; развивают творческие способности ребенка; укрепляют здоровье.

Задачи:

- Обеспечить гармоничное и физическое развитие ребенка и на этой основе укреплять его здоровье.
- Развивать физические качества.
- Расширять функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укреплять опорно-двигательный аппарат.
- Развивать чувство ритма.
- Исправлять недостатки осанки.
- *Ритмическая гимнастика используется:*
- Как дополнительные занятия два раза в неделю.
- Как часть физкультурного занятия .
- В виде утренней гимнастики.

Развитие детей и улучшение их здоровья - актуальная задача современной дошкольной педагогики.

## **2.Фитбол (младшая группа)**

Одной из эффективных форм работы с дошкольниками является работа с коррекционными мячами или фитболами. Мяч используется в оздоровительных целях. (диаметр 45-75см).

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес - гимнастики.

На первый взгляд может показаться, что фитбол для детей - просто веселая и интересная игра. Но все не так просто.

Выполняя специальные упражнения, ребенок тренирует практически все группы мышц и учится двигаться под музыку.

Упражнения с фитболами развивают координацию движений и функцию равновесия, способствуют профилактике остеохондроза, сколиоза, неврастении. Вибрации создаваемые мячом, улучшают обмен веществ и кровообращение. Но самое главное, что занятия на мячах приводят детей в восторг.

Продолжительность занятия должна соответствовать возрасту.

### **3. Пробуждение после сна (средняя группа)**

*Бодрая гимнастика* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по корригирующим дорожкам), воспитания правильной осанки, обширное умывание

### **4. Скандинавская ходьба (подготовительная группа)**

Мы в своем детском саду попытались найти более эффективные методы решения оздоровительных задач, которые привели нас к скандинавской ходьбе. Это оздоровительное занятие для любого возраста (в том числе и для дошкольного), сезона и любой местности.

Скандинавская ходьба - прекрасный способ поддержания организма в форме, профилактики заболеваний сердца, внутренних органов и нервной системы.

Ходьба с палками помогает улучшить интенсивность кровообращения, головной мозг снабжается кровью, и как следствие повышается умственная активность.

Скандинавская ходьба способствует оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку, содействует развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания.

#### **Основные задачи**

- Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма.
- Развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости) и координационных способностей.
- Воспитание самостоятельности, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни.
- Скандинавская ходьба проводится в конце прогулки, так как после активной мышечной деятельности дети сразу уходят в помещение детского сада.

### **5. Музыкаотерапия**

- Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

*Технология музыкального воздействия.* Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки нужно помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

**6. Сказкотерапия** — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

**7. Песочная терапия** — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

**8. Цветотерапия** — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

**Занятия по валеологии** расширяют словарный запас и знания детей, воспитывают осознанное отношение к здоровью.

Воспитатель ДОО должен обрести компетенцию для использования здоровьесберегающих технологий в своей работе. Он изучает методическую литературу о способах здоровьесозидания дошкольников, знакомится с практическим опытом коллег, посещая открытые мероприятия, читая педагогическую периодику и разработки на интернет-порталах. Освоенные в теории здоровьесберегающие технологии внедряются в практику при обязательном взаимодействии с администрацией и медперсоналом ДОО и родителями.

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности:

- предметную,

- исследовательскую,
- игровую,
- творческую.

## **9. Бассейн**

Цель: Формировать основы здорового образа жизни у детей.

Задачи: Создать условия для творческого проявления умения детей в играх и соревнованиях.

Развивать умение детей проявлять свои двигательные способности и физические качества в игровых ситуациях, мобилизовать свои силы в соревнованиях.

Укрепление дружеских взаимоотношений в детском коллективе.

**10. Артикуляционная гимнастика** - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти, это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Артикуляционная гимнастика выполняется с детьми ежедневно 3-4 раза в день по 3 - 5 минут, желательно перед зеркалом. Не следует предлагать детям более 2-3 упражнений за один раз. При отборе упражнений для артикуляционной гимнастики надо соблюдать определённую последовательность, идти от простых к более сложным. Проводить их лучше эмоционально, в игровой форме. Артикуляционную гимнастику выполняют сидя, так как в таком положении у ребёнка прямая спина, тело не напряжено, руки и ноги находятся в спокойном положении. Начинать надо с упражнений для губ.

**11. Гимнастика для глаз** - это упражнения для снятия глазного напряжения.

**12. Физкультминутки** - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Динамические паузы** проводятся во время занятий в течение 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, а в групповой комнате проводятся игры малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения.

**Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша 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 педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная

классическая музыка, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

**Пальчиковая гимнастика** – это, как правило, инсценировка детских стихов. Однако пальчиковые игры - это, прежде всего весёлые занятия, а уж потом развитие и обучение. Пальчиковые игры незаменимы: есть много шансов, что малыши научатся связно говорить, а затем читать и писать раньше сверстников, будут чувствовать себя уверенно, соответственно станут успешнее. Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Они хорошо развивают произвольное внимание, координацию и мелкую моторику, которая стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезны всем детям без исключения, особенно тем, у кого речевые проблемы. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Важную роль в оздоровлении играет развитие дыхательного аппарата. Чем раньше дыхательные упражнения включаются в методику занятий, тем больше их эффект.

**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.

Хочу вас познакомить с некоторыми игровыми приёмами дыхательной гимнастики. Дыхательные упражнения проводятся со стихотворным и музыкальным сопровождением. Я предлагаю один из многих комплексов упражнений, который можно проводить с детьми младшего дошкольного возраста:

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, появляется заряд положительными эмоциями на весь предстоящий день.

**Физкультурные занятия** проводятся 2 раза в неделю по 15 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Серия занятий «Азбука здоровья».** Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа по следующим темам:

«Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза – орган зрения», «Мыло и вода – наши лучшие друзья», «Для чего нужен носик», «Королева зубная щётка», «Где

спрятаны витамины», «Вредная еда», «Витаминки для Маринки», «Зачем человеку солнце», «Мой весёлый звонкий мяч» и т.д.

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.