

**Свердловская область**  
**Белоярский муниципальный округ**  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное**  
**учреждение детский сад №17 «Березка»**  
**п. Совхозный**  
**624046, Свердловская обл., Белоярский р-н, п. Совхозный, ул.**  
**Первомайская 4 «в»,**  
**ИНН 6639006938/КПП 668301001**  
**тел./факс 8(34377) 4-51-67, e – mail: super.mdou17@yandex.ru**

### **Опыт работы:**

**«Здоровьесберегающие технологии, применяемые  
для оздоровления детей дошкольного возраста».**

Подготовлено:  
инструктором по физической культуре  
Емельдяжева Ильмира Эдуартовна

п. Совхозный 2021г.

« Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно».

Н. М. Амосов.

Здоровье - главная ценность жизни, оно занимает высокую ступень потребности человека. Дошкольный возраст является фундаментом физического и психического здоровья ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Для формирования здорового образа жизни, выработки правильных привычек дошкольный возраст является благоприятным, которые в сочетании с обучением дошкольников приёма совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки, дети вынуждены значительное время находиться в малоподвижной позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения.

Умеренные физические нагрузки необходимы для детей. Особенно двигательная активность, обеспечивает правильное формирование. Во время подвижных игр, занятий, утренней гимнастики работают все группы мышц. Также во время физических упражнений стимулируется развитие головного мозга.

Закаливающие процедуры тренируют организм, укрепляют иммунитет и позволяют избежать многих заболеваний, особенно простудных. Регулярно выполняя закаливающие процедуры, родителям не потребуется искать ответы на многие вопросы, чем лечить кашель у ребенка, как протекает ангина, лечение этих болезней у закаленного ребенка будет быстрым. Можно закаливающие процедуры начинать с воздушных ванн, постепенно усложняя, но прекращать нельзя, иначе результата, ни какого не будет.

В дошкольном образовании здоровьесберегающие технологии направлены на решение задач современного дошкольного образования, задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. Формирование здоровья ребенка в дошкольном учреждении, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается. Необходимо так организовать занятия физическими упражнениями, предусмотреть такое рациональное сочетание разных видов занятий и форм двигательной

активности, чтобы общий объем двигательной активности ребенка составлял не менее 60% времени пребывания в ДОУ. Воспитание у детей осознанного отношения к себе, к своему здоровью – важная задача для взрослых. Детский сад должен стать «средой здоровья», где любая деятельность будет способствовать воспитанию у детей привычек и потребностей к укреплению своего здоровья.

**Актуальность** данного опыта работы состоит в том, что работа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников требует новых, современных подходов к организации педагогической деятельности. Использование здоровьесберегающих технологий, дает возможность укреплять здоровье детей, не затрачивая дополнительные финансовые средства.

**Ведущая педагогическая идея опыта:** создание условий для развития физической культуры, укрепление и сохранения здоровья дошкольников на основе здоровьесберегающих технологий.

**Цель опыта:** Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.

**Задачи:**

1. Изучить учебную, справочную, научно-методическую литературу по вопросу здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления детей.
2. Разработать комплекс организационных, методических и практических мероприятий на основе использования здоровьесберегающих технологий.
3. Организовать предметно - пространственную развивающую среду, расширить возможности «зоны оздоровления».
4. Разработать и оформить в виде информационных листов, газет для родителей.
5. Привлечь родителей к организации оздоровительной работы, создать нетрадиционные пособия.

**Диапазон опыта:**

- ✓ специально организованная образовательная деятельность;
- ✓ совместная деятельность педагога и ребёнка (детей);
- ✓ создание условий, предпосылок для самостоятельной деятельности;
- ✓ работа с родителями по созданию здоровьесберегающих технологий.

**Принципы организации опыта:**

1. Принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы;
2. Принцип формирования осмысленной моторики – движения;
3. Принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
4. Принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

## **Направления работы:**

1. Социально-психологическое направление – технологии и методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.
2. Интеллектуальное направление, предполагающее получение комплекса практических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме.
3. Двигательное развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а так же использование физического потенциала.

Одним из наиболее важных компонентов воспитательного процесса считаю работу с семьёй, так как согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», родители (законные представители) детей являются законными участниками воспитательно-образовательного процесса. Чем старше становится ребенок, тем большее влияние на его физическое развитие оказывает семья.

Работа по физическому развитию осуществлялась параллельно по двум блокам:

- ✓ работа с воспитанниками;
- ✓ работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

В моей работе комплексное применение здоровьесберегающих технологий повышает эффективность физкультурно-образовательного процесса, укрепляет здоровье детей.

## **Этапы работы:**

### *1. Подготовительный.*

На этом этапе:

- осуществлялись подбор и изучение методической литературы по данному вопросу, с целью определения цели и задач, выбора средств и методов, а также направлений работы;
- была проведена диагностика воспитанников, для успешного выполнения условия индивидуального подхода к каждому ребёнку групп, исходя из его личностных возможностей. Она помогла выявить: какими физическими умениями владеет ребенок.
- было проведено анкетирование родителей, для анализа направления работы по укреплению здоровья детей и подбор наиболее эффективных методов и приёмов для его повышения уровня физической подготовленности детей.

### *2. Основной этап* характеризуется практическими действиями:

- создание условий для осуществления физического развития средствами игры;
- совместная работа с родителями по созданию нестандартного оборудования.

### *3. Обобщающий этап*

- анализ результатов диагностики физической подготовки детей.

## **-совершенствование результатов использования здоровьесберегающих технологий**

**Особую роль для укрепления здоровья ребёнка, его всестороннего психического и физического развития, а также для реализации потенциальных умственных и двигательных возможностей и стимулирования познавательной и творческой активности играет построение развивающей предметной и двигательной среды. В нашем дошкольном учреждении для этого созданы все условия. В ДОУ имеется большой, просторный зал с гимнастической стенкой, гимнастическими скамейками, мячами и прочими необходимыми пособиями.**

**Наряду с заводскими пособиями, в своей работе, использую нестандартное оборудование, которое изготовлено мною самостоятельно. Например, атрибуты к подвижным играм и играм эстафетам, дуги для подлезания, массажные коврики для коррекции плоскостопия, пособие «бильбоке» - для развития ловкости, глазомера, скорости реакции; «моталочки» - для мелкой моторики рук, пособие «веселая бутылочка - для формирования правильной воздушной струи и т.д. Это оборудование эффективно для формирования у детей интереса к физической культуре.**

Для обеспечения полноценного своевременного развития детей, сохранения и укрепления физического и психического здоровья, профилактики простудных заболеваний, физического развития и оздоровления воспитанников в каждой группе имеются физкультурные уголки, которые созданы с учётом возрастных особенностей детей и оснащены современным и нестандартным спортивным оборудованием.

Используются различные формы организации здоровьесберегающей работы: утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная); непосредственно образовательная деятельность; подвижные игры; двигательно-оздоровительные физкультминутки; физические упражнения после дневного сна; физкультурные досуги, спортивные праздники.

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки. Зарядка проводится перед завтраком, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Во время проведения гимнастики на улице особое внимание уделяю правильному дыханию. Гимнастика на свежем воздухе является мощным средством закаливания организма. На утренней гимнастике я использую знакомые детям упражнения, которые дети с удовольствием выполняют.

**Непосредственно образовательная деятельность.** Традиционная система образовательной деятельности по физической культуре недостаточно совершенна. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления. Именно поэтому, а также ради того, чтобы

образовательная деятельность укрепляла здоровье детей, мною всё чаще стали использоваться нетрадиционная образовательная деятельность по физической культуре – различная по содержанию, структуре и методике проведения. Детям гораздо интереснее осваивать новые движения, подражая любимым животным, или погружаясь в волшебный мир сказок.

**Физкультурные праздники и развлечения.** В физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения прочное место занимают *физкультурные праздники, спортивные досуги, дни здоровья*. На физкультурные праздники мы приглашаем родителей. Двери спортивного зала всегда открыты для гостей. Темы праздников и развлечений самые разнообразные « Спартакиада», « Малые Олимпийские игры», «Веселые старты», «День защитника отечества» и т.д. Совместная деятельность детей, сплачивает детский коллектив. Организация совместных мероприятий доставляет детям и родителям огромную радость, помогает вовлекать родителей в учебно-воспитательный процесс ДОУ.

**Пальчиковые игры.** Пальчиковые игры используются не только для укрепления мелкой моторики рук, но и как один из вариантов радостного общения. Кроме того, пальчиковые игры сами по себе дарят нашим детям здоровье, так как при этом происходит воздействие на кожные покровы кистей рук, где находится множество точек, связанных с теми или иными органами. Мною создано нестандартное оборудование «Весёлые карандаши», «Моталочка», «Осьминожка» и т.д. Эти пособия используются для выполнения упражнений и игр с целью массажа рук и пальцев, разминки, расслабления.

Все мероприятия, проведенные в детском саду, невозможно без участия семьи. Участие родителей очень значимо во всей работе дошкольного учреждения, строится на основе партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. используются разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей; родительские собрания; круглый стол для родителей; консультации; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников; совместное создание предметно- развивающей среды; анкетирование, издательство газеты «Неболейка» для родителей, «Клуб любящих родителей». Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

### **Результативность:**

Результат проведенной работы по теме «Здоровьесберегающие технологии, применяемые для оздоровления дошкольников», показал, что перечисленные здоровьесберегающие технологии позволяют оздоровить детей и значительно повысить эффективность обучения, развивать необходимые функции: самостоятельную организацию деятельности, общее интеллектуальное развитие, зрительно-пространственное восприятие,

зрительно-моторную координацию, внимание, память. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сравнительный анализ данных диагностики ежегодно показывает положительную динамику уровня развития детей, что подтверждает эффективность использования разработанной системы внедрения здоровьесберегающих технологий в физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Для оценки результатов было проведено педагогическое обследование на основе диагностики, которая осуществлялась через общение с детьми и родителями. Использовались: методы диагностики (наблюдение, анкетирование, беседа).

Данные по результатам диагностики данные внесены в таблицу.

#### **Динамика развития физических способностей детей:**

Уровень здоровья и физического развития детей значительно вырос, количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысился на 20 % и составляет 41%.

<b>2018-2019 год</b>	<b>2019-2020 год</b>
Высокий уровень- 21,7%	Высокий уровень - 41,7%
Средний уровень- 58%	Средний уровень - 49,7%
Низкий уровень- 20,3%	Низкий уровень - 8,6%

Уровень заболеваемости снизился на 3,5 %, значительно снизилось количество пропусков детей по болезни. Результаты убеждают в правильности и эффективности выбранных мер в совершенствовании физкультурно-оздоровительной работы. В целом, положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья, прививают любовь к физкультуре.

#### **Выводы:**

Дети стали гибче, выносливее, они с нетерпением ждут новых «приключений» в спортивном зале и выполняют все упражнения с удовольствием. Появилось качество в технике выполнения движений и выразительность в моторике. У детей появился эмоциональный отклик на физическую активность, спортивная страсть, интерес, азарт. Отмечено, что у них появилась выносливость в различных видах деятельности, повысилась умственная трудоспособность. У детей наблюдается гордая осанка, в движениях свобода и непринуждённость.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что только системный подход к организации физкультурно - оздоровительных мероприятий, позволяет эффективно способствовать укреплению и сохранению здоровья воспитанников, даёт позитивную динамику оздоровления детского

организма, позволяет достичь положительных результатов, а именно, повышения уровня физической подготовленности.

Дети с удовольствием приходят в детский сад, на утреннюю гимнастику, включаются в непосредственно образовательную деятельность. Дети жизнерадостны, улыбчивы.