

Республика Бурятия  
Администрация муниципального образования «Муйский район»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Березка» общеразвивающего вида

## **Выступление на МО педагогов ДОУ**

### **«Использование инновационных здоровьесберегающих технологий для дошкольников»**

Воспитатель: Малыгина Е.Э.

Таксимо, 2021-2022 у.г.

## **Использование инновационных здоровьесберегающих технологий для дошкольников**

В настоящее время в нашем детском саду в воспитательно-образовательном процессе остаются актуальными задачи, направленные на охрану и укрепление здоровья детей. В соответствии с требованиями ФГОС ДО воспитатели детского сада обязаны обеспечить охрану и укрепление психического и физического здоровья дошкольников, их эмоционального благополучия. В связи с этим, мы активно продолжаем внедрять в практику здоровьесберегающие технологии, которые нацелены на решение важной задачи дошкольного образования: сохранять, поддерживать и обогащать здоровье детей.

*Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.*

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Прежде чем внедрить данную технологию в нашем детском саду мы тщательно изучили опыт использования этой технологии; обеспечили подготовку родителей, педагогов, детей к ее использованию

Наши педагоги прошли соответствующее обучение, изучили методику использования технологии здоровьесбережения;

Родители наших воспитанников были информированы о необходимости использования этой технологии, и дали свое согласие на ее применение

Постепенно мы стали подготавливать детей к внедрению данной технологии.

Оборудовали спортивный зал всем необходимым для занятий инвентарём. Физкультурные занятия проводятся регулярно два раза в неделю и один раз на воздухе.

**Культурно-гигиенические навыки** мы начинаем прививать малышам с ясельного возраста и продолжаем это делать на протяжении всего времени, пока ребенок находится в детском саду. Гигиена обучения и формирование основ личной гигиены у дошкольников относятся здоровьесберегающим технологиям. Их назначение: профилактика тех или иных заболеваний. На сегодняшний день, в связи с ростом заболевания ковид 19 проблемы личной гигиены очень актуальны. Мы учим наших малышей правильно мыть руки, детей постарше обрабатывать руки антисептиком. А они в свою очередь напоминают об этом своим родителям.

Так же в нашем саду используется компенсаторно - нейтрализующая технология. К компенсаторно-нейтрализующей технологии относят оздоровительную, дыхательную гимнастику, физкультминутки, психогимнастику, самомассаж, лечебная физкультуру и другие.

При использовании этого вида технологий ставится задача восполнить недостаток того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности, или хотя бы частично нейтрализовать негативные воздействия в тех случаях, когда полностью защитить

человека от них не представляется возможным. Это, например, физкультминутки, которые снимают напряжение во время занятий, эмоциональные разрядки или наоборот «минутки покоя», снижающие стрессогенные воздействия, психоэмоциональное напряжение.

**Физкультминутки** проводятся регулярно в течении дня, особенно во время занятий. Это может быть гимнастика для глаз, дыхательные упражнения и другие. В практике детского сада активно используются подвижные и спортивные игры, которые являются как частью физкультурного занятия, так могут проводиться на прогулке или в групповой комнате. В конце подвижных игр проводятся упражнения на релаксацию, которая направлена на то, чтобы научить детей управлять своим поведением, уметь ощущать свое тело и эмоции. Детям очень нравятся упражнения на релаксацию, когда мы им предлагаем «полежать на облачке» и «позагорать на солнышке». Такие упражнения мы проводим перед дневным сном. **Релаксация** особенно нравится детям, потому что в них присутствуют игровые элементы.

**Дыхательная гимнастика** может проводиться после дневного сна, она способствует активизации кислородного обмена во всех тканях организма. Для ее проведения необходимо проветрить помещение.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно актуальна пальчиковая гимнастика. **Пальчиковая гимнастика** развивает мелкую моторику, воображение, внимание, пространственное мышление, стимулирует речь, быстроту реакции. Она является полезной для всех детей, особенно тех, кто имеет проблемы с речью.

**Самомассаж** может проводиться в игровой форме. Применять его можно в виде динамической паузы на занятиях. Использование при этом ярких образов, веселых стихов, делают его для ребенка доступным и интересным.

Во многих детских садах проводится ортопедическая гимнастика для детей с плоскостопием. Наш сад не исключение! С раннего возраста мы практикуем **профилактику плоскостопия**. Это и хождение по массажным коврикам (для изготовления которых были привлечены родители), и комплекс упражнений после дневного сна. Для детей постарше захватывать и перекачивать пальцами ног мелкие и крупные предметы. В летнее время практикуется хождение по чистому песку, траве и камешкам босиком. Обязательное закаливание, прием воздушных и солнечных ванн. В жаркую погоду обливание прохладной водой.

К коррекционным технологиям относят технологии музыкального воздействия, цель которых снятие эмоционального настроя. **Сказкотерапия** проводится для психологической помощи дошкольников, например для снятия страхов, развития самооценки и т.п. **Психогимнастика** может проводиться 1–2 раза в неделю. Цель психогимнастики – развитие и коррекция разных сторон психики ребенка.

Среди новых здоровьесберегающих технологий в некоторых детских садах организуются занятия стретчингом под музыку. Специалисты рекомендуют **стретчинг**, для дошкольников с вялой осанкой и плоскостопием. Использование элементов стретчинга в утренней гимнастике дает детям заряд энергии на весь день.

**Ритмопластика** проводится с целью снятия агрессивности, тревожности, развития у дошкольников чувства ритма, музыкального слуха, гибкости, формировании правильной осанки. Во время проведения ритмопластики следует обращать внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность с особенностями возраста дошкольников.

Из инновационных технологий в этом учебном году наш сад решил попробовать занятия на **степ-платформе**. Упражнения на ней формируют у дошкольников осанку, укрепляют и развивают сердечно – сосудистую, дыхательную и костно – мышечную системы.

Чтобы внедрить занятия на степ платформе в нашем сад, мы с нашим физкультурным руководителем проделали огромную работу по изучению степ – аэробики. И пришли к выводу, что плюсов у этой программы намного больше, чем минусов.

Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, который не проходит на протяжении всего учебного года. Второй плюс — дети учатся держать устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений. Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др. Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ — аэробики — ее оздоровительный эффект.

В практике по внедрению здоровьесберегающей технологии педагоги используются информационно-обучающие технологии (стенды о правилах питания, памятки о формировании навыков гигиены у детей, листовки о пользе закаливания, буклеты о здоровом образе жизни).

До пандемии коронавируса в работе с родителями использовались инновационные формы, к которым можно отнести: -проведение мастер-классов по вопросам сохранения и укрепления здоровья с обучением тем или иным техникам гимнастики, самомассажа, закаливания и т.д;

Были организованы совместные оздоровительные досуги по типу квест-игр; физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья», спортивные развлечения, родительские собрания в форме деловой игры « Вопрос – ответ». Были проведены мастер-классы «Игры на прогулке».

Сейчас общение с родителями проходит дистанционно, но это не мешает педагогам в нашей работе. Совместно с родителями было организовано оформление лэпбуков с целью формирования у детей представлений о здоровом образе жизни и методах сохранения здоровья «Здоровье – это здорово!». Фотовыставки «Зимние забавы на каникулах», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», на которых разместили фотографии активных детей и родителей.

#### *Интересно прошли у нас физкультурные досуги и развлечения*

Мы осуществляем просветительскую работу с родителями с помощью консультаций на такие темы, как «Планшет для детей: как избежать проблем со зрением», «В какие игры можно играть с ребенком дома», «Гимнастика для глаз», «Дыхательная гимнастика как профилактика простудных заболеваний», «Как организовать закаливание дошкольников» и т.п

Таким образом, здоровьесберегающая деятельность, используемая в комплексе, формирует у дошкольников стремление к здоровому образу жизни. Применение данных технологий в детском саду направлено на становление осознанного отношения дошкольников к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье, на развитие у

них умений оберегать, поддерживать и сохранять свое здоровье, как в детском саду, так и во взрослой жизни.