**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Ряжский Детский сад№8»**

**Доклад**

**на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста»**

Подготовила:воспитатель

Шабанова Наталия Валерьевна

Первая квалификационная категория

Среда, в которой живёт и развивается ребёнок, изменчива и непостоянна. Маленький человек всегда ощущает необходимость видеть цели, выстраивать социальные связи, включаться в коллектив детей и взрослых.

Приоритетным направлением дошкольного учреждения МДОУ Ряжский детский сад №8 является «Физкультурно-оздоровительное направление». Методическим обеспечением физкультурно-оздоровительной работы является примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Передо мной была поставлена задача - помочь ребёнку адаптироваться в дошкольном учреждении, применяя в процессе воспитания и образования современные технологии. Моя деятельность выстраивается так, чтобы определённый порядок действий способствовал достижению детьми прогнозируемых результатов.

Во время осуществления педагогического процесса мной учитывается возрастные физические и нервно-психические особенности воспитанников, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого, применяется личностно-ориентированный подход, основа которого неповторимость личности ребёнка.

Использование новых методов и приёмов физического воспитания и оздоровления детей играет большую роль. Здоровьесбережение облегчает привыкание к новой среде, позволяет укреплять иммунную систему детей, что важно для дальнейшего полноценного психического и физического развития воспитанников ДОУ.

В моей работе использовались следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Стретчинг, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие , проблемно-игровые ситуации (игротреннинги и игротерапия), занятия из серии «Здоровье», самомассаж ,точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия , сказкотерапия.

Я убедилась, что эти технологии дают устойчивый долговременный результат, обусловленный систематичностью их применения.

Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием:

- Мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т.д.) в разных формах для ходьбы.

- Ленточки, султанчики для тренировки дыхательной системы.

- Коврики и массажные дорожки с рельефами, «рёбрами» и т. д.

- Варежки для растирания и самомассажа.

- Бросовый материал (шишки, яйца от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног.

- Мячики – ёжики.

- Скакалки, обручи, шнуры, бруски для игр и упражнений с прыжками.

- Кегли, корзины, мешочки с песком для метания бросания, ловли.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

На участке детского сада оборудована площадка для подвижных игр, имеется кольца для мячей, дуги. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки.

Таким образом, созданная мной предметно-развивающая среда повышает интерес к физической культуре, способствует устранению двигательных нарушений у детей, увеличивает эффективность занятий, а, следовательно, помогает в решении физкультурно-оздоровительных задач в деле сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

В качестве профилактики заболеваемости в осенне-зимний период применяется оксолиновая мазь, вакцинация (против гриппа), чесночные бусы для детей, ароматизация помещений, витаминизация третьего блюда. Важное звено в системе оздоровления детей – закаливание.

Взяв за основу общеизвестные средства закаливания, солнце, воздух и воду, мной используются и новые технологии закаливания.

1. Босохождение.

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению.

2. Растирание сухой варежкой.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания. Оно оказывает общеукрепляющее воздействие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Первое условие закаливания с помощью сухой варежки – процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день.

Второе условие – продолжительность процедур увеличивается постепенно.

Третье условие – обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребенка.

Можно сделать вывод, что методы закаливания улучшают физическое и нервно-психическое состояние детей, уменьшает вероятность их заболевания респираторными заболеваниями и вероятность осложнений после вирусных инфекций в случае наступления заболевания, улучшает адаптацию детей к новому дошкольному учреждению.

Снять психическое напряжение, помочь достичь полного сосредоточения на себе, своих переживаниях и ощущения, отключение от неприятных мыслей помогает метод релаксация. Один из эффективных методов развития эмоционально – личностной сферы. Занятия с элементами релаксации помогают детям освоить умение владеть своими эмоциями и достигать состояние покоя и расслабленности. Чтобы помочь каждому ребенку овладеть навыками саморегуляции и релаксации я подбираю специальные упражнения в стихотворной форме и под музыкальное сопровождение, т.е. применение в комплексе с музыкотерапией (используется классическая музыка, голоса природы). Музыка положительно влияет на мозг ребенка, активизируя соединения между нервными клетками. Для детей активно использую песенки в сочетании с движениями. Пение песен, слушанье музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления. Умение расслабляться помогает одним детям снять тревожность и напряжение, а другим – сконцентрироваться, погасить возбуждение.

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Применяя в дошкольном учреждении здоровьесберегающие технологии, повышается результативность воспитательно-образовательного процесса, сформируется у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В работе по подготовке детей к здоровому образу жизни на основе здоровьесберсгающих технологий, большое внимание я уделяю работе с родителями. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребёнка. Система тесного сотрудничества с семьёй является острой необходимостью. Основной задачей в работе с родителями считаю – формирование активной позиции в воспитании и оздоровлении ребенка, преодолевание равнодушия и безразличия к тому, что делается в дошкольном учреждении. Организуя взаимодействие с семьёй использовала следующие формы работы.

- Анкетирование, опросники, тесты.

Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, получить информацию о ребёнке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями. В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальная работа с ребенком на занятиях, в том числе на занятиях по физической культуре, при закаливании. Следует отметить, что анализ анкетирования родителей указал: родители довольны проводимой работой в ДОУ по здоровьсбережению детей, они считают, что воспитатели учитывают индивидуальные особенности детей.

- Родительские собрания, конференции.

Это действенные методы работы с родителями, пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания.

- Беседа.

Наиболее доступная и эффективная форма установления связи с семьёй, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную помощь.

- Групповые, индивидуальные и тематические консультации.

Организую с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

- Наглядно-информационные формы.

Взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей.

Использование данных форм общения с родителями играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей. Доверительному отношению детей и родителей способствует совместная их деятельность:

- Совместные физкультурные праздники и развлечения.

Спортивные праздники в детском саду проводятся в течение года по разным видам спорта. Родители приглашаются на дни и недели здоровья, которые стали традиционными в детском саду. Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками развлечений, различных игр, спортивных праздников: «Папа, мама, я - спортивная семья», «Олимпийские семейные игры», «Дружная семейка». Участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, позволяет лучше узнать друг друга.

- Совместные физкультурные занятия родителей с детьми.

Эти занятия учат общаться друг с другом, повышают эмоциональный настрой, в конечном счете, сплачивают семьи. Уже сейчас стало явным, что изменилось главное – отношение родителей к физической подготовленности своих детей. Результат проделанной работы - увеличение количества родителей – активных участников за период с 2019 по 2020 год.

**Рост активности родителей в работе детского сада**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Начало года | Конец года |
| Активные участники | 6% | 26% |
| Наблюдатели | 31% | 30% |
| Пассивные слушатели | 63% | 44% |

Я не останавливаюсь на достигнутом, разрабатываю новые формы и методы совместной работы педагогов и родителей. Ближайшая задача – шире привлекать родителей к организации оздоровительной работы в ДОУ.