

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6

**Отчет о деятельности творческой группы
за 2022-2023 учебный год**

Направление деятельности: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО и формирование безопасного поведения воспитанников.

Руководитель творческой группы: Евдокимова Наталья Сергеевна

Состав творческой группы: Сотникова Е.А.- старший воспитатель, Колосова И.Г.- воспитатель, Ткаченко И.С.- воспитатель, Семенцова Е.В. – воспитатель.

Цель: Формирование у дошкольников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Поставленные задачи:

- Изучить и подобрать специальную литературу, информированные ресурсы по теме творческой группы;
- Разработать годовое планирование работы творческой группы;
- Провести проект «Здоровым быть легко», разработать технологические карты проведения дня в разных возрастных группах;
- Создать в группах по теме оздоровления и формирования безопасного поведения, пополнить ее. По итогам провести смотр - конкурс на лучший центр «Мы здоровью скажем «ДА».
- Сформировать банк игр, сценариев развлечений презентаций.
- Привлечь родителей к совместной деятельности с детьми и воспитателями в данном направлении.
- С помощью запланировать мероприятий сформировать у детей ценностное отношение к своему здоровью, знания о здоровом образе жизни, правильном питании, безопасном поведении. Снизить показатели по заболеваемости по сравнению с прошлым годом.

В течение учебного года велась работа, направленная на решение поставленных цели и задач.

В течение года с педагогами, членами творческой группы были проведены следующие мероприятия:

№	Мероприятия	Дата проведения	Ответственный
1.	Изучение и подбор методической литературы, интернет ресурсов и опыта работы по физкультурно-оздоровительному направлению.	Сентябрь	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.
2.	Консультация для педагогов ДОО «Здоровьесберегающее оборудование» Цель консультации: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.	Сентябрь	Колосова И.Г., Ткаченко И.С.,
3.	Участие в родительских собраниях по вопросу информирования родителей о физическом развитии и физической подготовленности воспитанников («Спортивный уголок дома», «Физическое развитие ребёнка», «Обучение плаванию ребёнка»)	Октябрь	Евдокимов Н.С., Семенцова Е.В.
4.	Праздник «Спорт любите с детских лет.» (5-7 лет) Цель праздника: Повысить интерес детей к физической культуре. В игровой форме развивать основные физические качества-силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, меткость.	Октябрь	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.
5	Фотовыставка «Моя спортивная семья». Использование лучшего	Ноябрь	Евдокимов Н.С., Ткаченко И.С.,

	опыта семейного воспитания, пропаганда его среди родителей.		
6	Семинар для родителей на тему: «Закаливание детей дошкольного возраста» Расширить знания родителей о пользе закаливающих мероприятиях, их влиянии на организм ребенка. Формировать у родителей необходимость в ведении здорового образа жизни.	Декабрь	Колосова И.Г., Семенцова Е.В.
	Акция «Неделя дорожной безопасности» Разработаны и проведены мероприятия акции, цель которых расширение о представлений детей о правилах дорожного движения и формирования практических навыков безопасного поведения на улице.	Январь	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.
8	Оформление информационно-справочных стендов «Зима прекрасна, когда безопасна», «На одежде светлячок – безопасный маячок».	Февраль	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г.,
9	Выставка фотографий «Домашний уголок для занятий физкультуры» Ориентировать родителей на развитие у детей потребности в двигательной активности.	Март	Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.
10	Смотр-конкурс рисунков «Внимание, дети!» В смотре-конкурсе приняли участие все группы детского сада. Задачи: выработать у детей представление об улицах и дорогах как о потенциально	Март	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.

	<p>опасном пространстве, где нужно проявлять максимум внимания и сосредоточенности; сформировать знания, практические умения и навыки по безопасному поведению на дороге и в транспорте; формировать на протяжении воспитательного процесса мотивацию к ответственному и сознательному поведению на улицах и дорогах, от которого зависит жизнь людей.</p>		
11	<p>Флэшмоб «Мы – здоровая семья!» Цель: Популяризировать занятия физкультурой, спортом, спортивными танцами. Создание позитивного настроения.</p>	Апрель	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.
12	<p>Соревнования «Старты Победы» Задачи: Создать атмосферу радости и эмоционального благополучия. Прививать детям любовь к спорту и физкультуре, интерес к соревнованиям. Закреплять полученные на физкультурных занятиях знания и умения. Развивать у детей творческие способности, воображение; способствовать проявлению у детей инициативы. Воспитывать чувство дружбы, коллективизма, умение контролировать свои поступки.</p>	Май	Евдокимов Н.С., Колосова И.Г., Ткаченко И.С., Семенцова Е.В.

«Анализ работы творческой группы за 2022-2023 год». Был представлен отчет работы творческой группы по итогам годового плана и продемонстрирована презентация «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОО и формирование безопасного поведения воспитанников».

Подводя итог, хотелось бы сказать, что работа по физкультурному развитию и привитию детям ценностей здорового образа жизни направлена на формирование опыта безопасного поведения дошкольников, развитие способности адекватно реагировать в случае опасности и обучение способам самосохранения и выживания. И чем раньше мы начнем прививать навыки безопасного поведения нашим детям, тем более уверенно будем смотреть в будущее. И в таком необходимом и непростом деле наиболее эффективным является игровая и театрализованная деятельность, которая помогает повысить эмоциональный тонус, активизировать внимание и развивать творческие способности детей. Отчет о работе творческой группы заслушан на педагогическом совете от 24.05.2023г

Руководитель творческой группы



Евдокимова Н.С.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6
(МАДОУ № 6)

352913, Краснодарский край, город Армавир, улица Маркова 317, т.5-25-81

СЕМИНАР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ТЕМУ
«ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»
«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Колосова И.Г. воспитатель,

Семенцова Е.В. воспитатель

ЦЕЛЬ: Расширить знания родителей о пользе закаливающих мероприятий, их влиянии на организм ребенка.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать у родителей необходимость в ведении здорового образа жизни, объяснить значимость закаливающих процедур.
2. Обратит внимание на разнообразие видов закаливания и помочь выбрать оптимальные закаливающие процедуры для их детей в домашних условиях.

Ход семинара:

Позвольте начать нашу встречу со стихотворения В. Крестова "Тепличное создание":

*Болеет без конца ребёнок.
Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.
- Ведь я его с пелёнок
Всегда в тепле держать стремлюсь.
В квартире окна даже летом
Открыть боится – вдруг сквозняк,
С ним то в больницу, то в аптеку,
Лекарств и перечестъ нельзя.
Не мальчик, словом, а страданье...
Вот так, порой, мы из детей
Растим тепличное создание,
А не бойцов – богатырей.*

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Как выглядит здоровый ребенок? Активный, веселый, с хорошим настроением. У него прекрасный аппетит и крепкий сон. Он не хлюпает носом, не дышит открытым ртом, не жалуется на недомогания, головную боль, или боли в животе, у него нет хронических заболеваний, постоянных простуд. Много ли таких здоровых детей? Нет.



Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические данные: физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.

По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорождённых уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции. Лишь маленькое количество родителей могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

Древняя восточная мудрость гласит: «Человек в молодости тратит здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги на то, чтобы выкупить здоровье. Но никому это пока не удавалось».

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Как вырастить ребенка крепким и здоровым? Как защитить его от всех болезней мира? Эти вопросы беспокоят каждую маму, каждого папу и нас, педагогов. Ответ один: повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Ни один чудо-препарат не может заменить то, что дано матушкой-природой. Почему в одном и том же детском коллективе один малыш сразу заболевает, как только на него кто-то чихнул? А другой за целый год даже не кашляет?

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста.

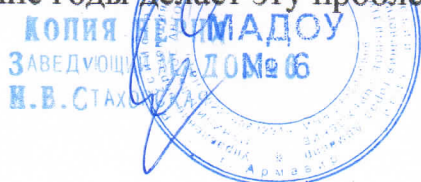
Единственное надежное средство закаливания - это тренировка, совершенствование, развитие врожденных защитных сил организма.

Нужно добиться их наилучшего действия.

Закаливание - образ жизни. Нельзя закалить ребенка раз и навсегда. Нельзя придумать таблетку или заварить траву, которая решит все проблемы. Значит, закаливать детей нужно постоянно и всем вместе - дома и в детском саду.

В системе физического воспитания детей дошкольного возраста закаливанию организма принадлежит большое место.

Рост числа часто болеющих детей, особенно в возрасте до 3 лет, в нашей стране за последние годы делает эту проблему чрезвычайно актуальной.



Закаливание - это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма ребенка ко всем неблагоприятным факторам внешней среды. Сделать человеческий организм гибким, стойким и выносливым, обладающим высокой способностью к сопротивлению и борьбе с неблагоприятными условиями окружающей его среды – такова *задача закаливания*.

Закаливание как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям использовалось с древних времен. Дошедший до нас опыт закаливания насчитывает свыше тысячи лет. Абу Али ибн-Сина (Авиценна) в VIII-IX веках в своих научных трудах ("Канон врачебной науки") обращал внимание на купания в холодной воде, в том числе и детей раннего возраста, а также о методах подготовки к своеобразному закаливанию путешественников в условиях жаркой пустыни и зимней непогоды.

Древнейший русский летописец Нестор в X веке описывал, как начинал парить в бане и купать в холодной воде младенцев сразу после рождения. И так в течение нескольких недель, а затем при каждом нездоровье.

Скифы, по свидетельству Геродота и Тацита, купали своих новорожденных в холодной воде.

Якуты натирали новорожденных снегом и обливали холодной водой несколько раз в день.

Жители Северного Кавказа два раза в день обмывали детей ниже поясницы очень холодной водой, начиная с первого дня жизни.

Остяки и тунгусы погружали младенцев в снег, обливали ледяной водой и закутывали затем в оленьи шкуры.

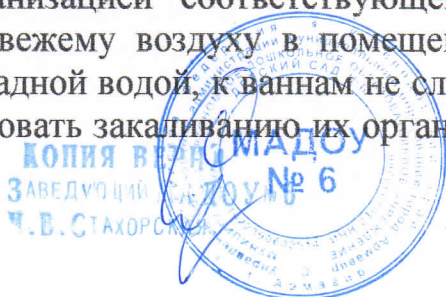
Цыгане также сразу после рождения обливали детей холодной водой, иногда клали в снег, никогда не пеленали.

В обычаи народов России издавна входит использование естественных средств закаливания: длительные воздушные ванны, купание в холодной воде, русская баня, ходьба босиком.

Закаливание детей дошкольного возраста - это очень эффективный способ повышения иммунитета и улучшения естественных защитных механизмов.

Но для достижения хороших результатов закаливание необходимо начинать с раннего возраста. Дети, закаливание которых начато в раннем возрасте, болеют реже, легче переносят адаптацию при поступлении в детский сад.

В первые годы жизни ребёнка (грудной, ясельный возраст) закаливание достигается организацией соответствующего режима. Не кутать детей, приучать их к свежему воздуху в помещении и на открытом воздухе, к умыванию прохладной водой, к ваннам не слишком тёплым (30-35) – вот что значит способствовать закаливанию их организма. Но и в этом возрасте, при



наличии соответствующих условий и постоянного медицинского контроля, применяются: солнечные, воздушные ванны, обливание водой летом, дневной сон в хорошо проветренной комнате.

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями;
- приучить детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях (в помещении и на воздухе);
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе;
- приучать детей не бояться холодной воды и других факторов закаливания, применяемых в повседневной жизни.

Основные средства закаливания – солнце, воздух, вода.

Закаливание солнцем

Закаливающее значение действия солнца своеобразно. Солнце является сильно действующим средством закаливания. Солнечные лучи оказывают на организм общее укрепляющее действие, повышают обмен веществ в организме, лучше становится самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен. Но солнце может оказывать и отрицательное действие. Поэтому надо к этой процедуре подходить очень осторожно. У младших детей особенно полезны солнечные ванны, но важен при этом индивидуальный подход. Проводить солнечные ванны надо в движении, но игры надо проводить спокойного характера. Солнечные ванны увеличиваются постепенно.

Закаливание воздухом

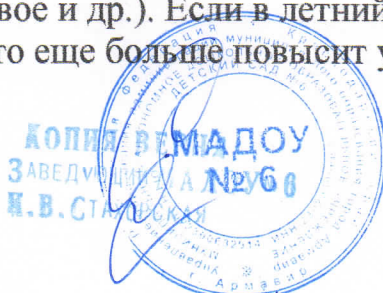
Воздух - это среда, постоянно окружающая человека. Он соприкасается с кожей - непосредственно или через ткань одежды и со слизистой оболочкой дыхательных путей.

Воздушное закаливание предполагает двигательную активность на воздухе, двигательную активность в облегченной одежде и босохождение в комнате, сон при открытых форточках.

Ежедневные прогулки детей дошкольного возраста – эффективный метод закаливания детей. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. На прогулках воспитателями проводятся спортивные и подвижные игры.

Древнегреческий способ закаливания - хождение босиком (по росе, по скошенной траве, по хвое и др.). Если в летний период дети бегают по лужам, попадут под дождь - это еще больше повысит устойчивость организма.

Закаливание водой



Водное закаливание оказывает более мощное воздействие на организм по сравнению, например, с воздушными процедурами. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз, а теплоемкость в 4 раза больше, чем воздуха.

Существует несколько отдельных **способов закаливания водой**:

Обтирание - самая нежная из всех водных процедур. Его можно применять во всех возрастах, начиная с младенческого. Обтирание производится смоченной в воде материей, ткань которой должна удовлетворять следующим условиям: хорошо впитывать воду, не быть слишком мягкой. Желательно, чтобы рукавички были хорошо смочены, но вода не должна с них капать.

После обтирания тело растирают сухим полотенцем. Обтирание

сопровождается легким массирующим действием, а массаж всегда делают от периферии к центру, поэтому конечности надо обтирать снизу вверх (руки от кисти, ноги от стопы). Снижение температуры на один градус через 2-3 дня.

Обливание - бывает местное и общее. Местное обливание: обливание ног, чаще всего используется в яслях и младших группах. Начальная температура воды +30, затем доводят до +18, а в старших группах до +16. Время обливания ног 20-30 секунд.

Общее обливание надо начинать с более высокой температуры преимущественно летом, а в осенне-зимний период надо организовать так, чтобы вода охватывала возможно большую поверхность тела, спину, затем грудь и живот, затем правый и левый бок. После окончания - растереть полотенцем. Время под струей 20-40 секунд. Душ действует сильнее, чем простое обливание. Вода из душа оказывает массирующее действие, ощущается как более теплая, чем даже вода при обливании.

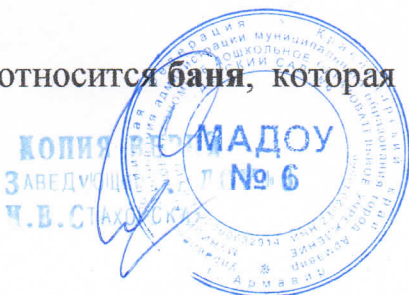
Купание проводится в естественных условиях, то есть в водоемах (реке, озере, море) в летнее время - является одним из лучших способов

закаливания. Можно купать детей с раннего возраста, начиная с температуры +24 - 26 воздуха и не ниже +22 воды, более закаленных детей можно купать при температуре +19 - 20 воды. Длительность пребывания в воде увеличивается от 1-2 минут до 5-8 мин. после купания всегда должны быть движения.

Купание противопоказано детям с заболеванием сердца, болезнями почек, детям, недавно перенесшим плеврит, воспаление легких.

В каждом отдельном случае вопрос о применении купания решается врачами.

К водным процедурам относится **баня**, которая благотворно влияет на все функции организма.



Закаливающие мероприятия, для детей проводимые в детском саду:

1. **Утренняя гимнастика** в хорошо проветренной группе или спортивном зале с включением упражнений дыхательной гимнастики. Проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

2. **Физкультурные занятия** направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

3. Прогулки проводятся ежедневно два раза в день. Регулярное получение более насыщенного кислородом воздуха стимулирует кровообращение, улучшает аппетит, повышает мозговую активность ребёнка. Дети много двигаются, соответственно становятся более ловкими, подвижными, вырабатывают новые умения и навыки, укрепляется мышечная система, улучшается настроение. 4. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

5. **Физкультурные минутки** во время занятий снимают напряжение мышц, вызванное неподвижным состоянием, переключают внимание с одной деятельности на другую, успокаивают нервную систему и восстанавливают работоспособность детей. Физкультминутки, как правило, проводятся примерно в середине непосредственной образовательной деятельности в течение 1-2 минуты в виде игровых действий. Детям нравятся несложные упражнения, сопровождающиеся стихами и, по возможности, связанные с темой и содержанием деятельности.

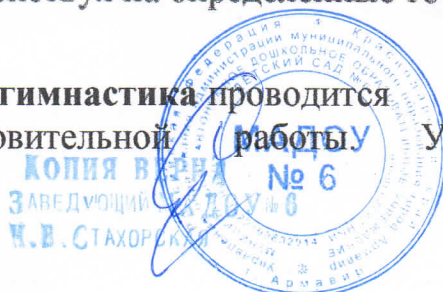
Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровоснабжение внутренних органов и работоспособность нервной системы.

5. **Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Проводится в любой удобный отрезок времени.

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов. Например: мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на органы человека.

6. **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.

Важной частью развития здорового человека является дыхание. К органам дыхания относятся: грудная клетка, легкие и дыхательные пути (наружный нос, полость носа, глотка, гортань, трахея, бронхи). Дыхательный аппарат обеспечивает газообмен между вдыхаемым воздухом и кровью, а так же очищение от пылевых частиц, увлажнение и согревание вдыхаемого воздуха.

Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребенка, профилактическое средство против тонзиллитов и респираторных заболеваний. При дыхании через нос воздух проходит через множество носовых ходов и протоков, увлажняется или сушится, охлаждается или подогревается, очищается от пыли, постоянно присутствующей в окружающей среде.

При обучении правильному дыханию надо научить ребенка сморкаться не через оба ноздри, а поочередно. Следующим этапом должно стать развитие произвольной регуляции дыхания: предложить подуть на цветок сначала ртом, потом носом, затем одной ноздрей. Пускание мыльных пузырей – хорошее и веселое упражнение для развития дыхания.

7. Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

8. Гимнастика после дневного сна. Упражнения воздействуют на все суставы, начиная с пальцев ног и заканчивая пальцами рук. Упражнения проводятся на все группы мышц.

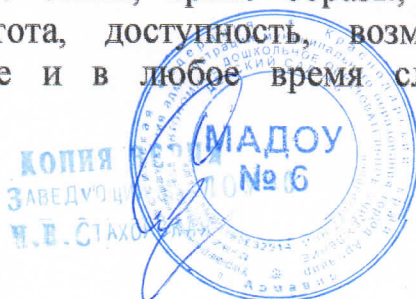
9. Умывание. Обширное умывание

11. Полоскание полости рта водой комнатной температуры – хорошее средство закаливания. Предупреждает заболевания зубов, слизистой оболочки рта и носоглотки.

13. Игровой массаж.

Игровой массаж стимулирует рост и развитие мышечной массы, способствует поддержанию оптимального тонуса, является своеобразным раздражителем рецепторов кожи глубже лежащих тканей. Укрепляя организм и содействуя общему развитию, массаж помогает предупредить заболевания.

14. Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в течение дня. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время служит для детей хорошей



тренировкой образного мышления, тренирует память, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Основные принципы закаливания.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: **постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка.** Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Нельзя предъявлять слишком больших требований к неподготовленному организму, - он может не справиться с ними. Соблюдение принципа **постепенности** особенно важно для детей, так как детский организм еще не обладает большой сопротивляемостью. Чтобы был эффект от закаливания необходимо постепенно усиливать нагрузку.

Нельзя прерывать начатые мероприятия. Но **систематичность** нужна не только в проведении того или иного специального мероприятия. Если проводятся все мероприятия, а дети мало гуляют, одеваются слишком тепло, не в соответствии с погодой, то закаливание нельзя считать полноценным.

Закаливание должно проводиться систематично, лучше всего с самого рождения и продолжаться в течение всей жизни.

Необходимо также считаться с **индивидуальными особенностями** ребенка. Есть дети чувствительные, к ним применительны более нежные средства закаливания или более постепенно, осторожно, но совсем отказываться от средств закаливания не целесообразно.

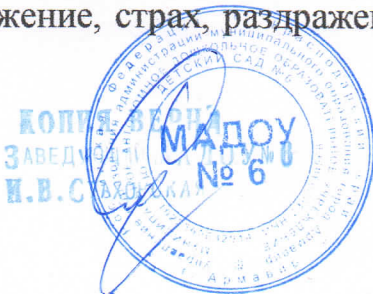
Дети должны принимать активное участие в закаливающих мероприятиях, знать порядок проведения, раздевания.

Большое значение имеет и заинтересованность детей. Личный пример взрослых также имеет большое значение: если взрослые сами боятся холода, не любят прогулок, вряд ли они смогут воспитать детей закаленными.

Закаливание детей требует и от воспитателей, и от родителей немалых усилий и упорства.

Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

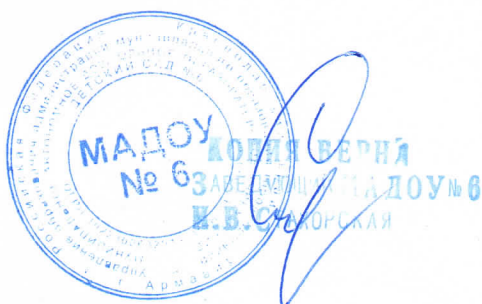
Теперь мы с вами сделаем кинезиологическое упражнение, иначе называемое «гимнастикой мозга», которые помогут вам стать внимательными, активными, снять напряжение, **страх, раздражение** и улучшат ваши учебные достижения!



«Ухо-нос-хлопок» - левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот»

Литература.

1. Иванченко В.Г. Тайны русского закала.- М., 1991. - С. 31.
2. Воронцова И.М., Беленький Л.А. Закаливание детей с применением интенсивных методов. Метод. рекомендации. - СПб., 1990. - С. 27.
3. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста - М., 1988. - С. 220.
4. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей. Материалы конф.- Дубна, 1992. - С. 115.
5. Толкачев Б.С. Физкультурный заслон ОРЗ. - М., 1988. - С. 102.
6. Турсунов М.М. Патогенетические основы врачебной тактики при частых ОРЗ у детей: Автореферат. - М., 1987. - С. 18.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6
(МАДОУ № 6)
352913, Краснодарский край, город Армавир, улица Маркова 317, т.5-25-81

Выступление на педагогическом часе на тему:

*«Использование современных здоровьесберегающих технологий в условиях
ДОУ»*

Колосова И.Г. воспитатель,

Ткаченко И.С. воспитатель

Цель: совершенствование работы педагогов по освоению и последующему применению здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагога.

Задачи:

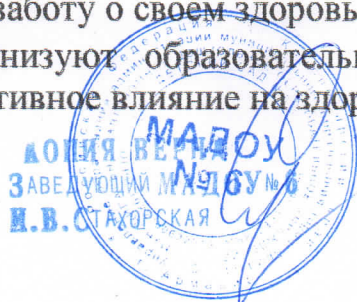
1. Расширять знания педагогов с учетом современных требований и социальных изменений по формированию основ физического воспитания и здорового образа жизни.
2. Способствовать поиску эффективных форм, использования инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
3. Продолжать развивать творческий потенциал педагогов.

Ход выступления:

«Здоровье детей – здоровье нации!». Содержание этого лозунга отражают многие образовательные документы, в частности Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. В соответствии с ним, одно из приоритетных направлений работы детских садов является организация и проведение работы по оздоровлению детей, в том числе с использованием здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии относятся к современным инновационным технологиям, направленным на то, чтобы сохранять и улучшать здоровье каждого участника образовательного процесса в детском саду. Такие технологии используются в двух направлениях:

- формируют у дошкольников основы валеологической культуры, или учат проявлять заботу о своем здоровье самостоятельно;
- организуют образовательный процесс в детском саду так, чтобы исключить негативное влияние на здоровье детей.



По ФГОС совместно со здоровьесберегающими технологиями могут использоваться и традиционные формы и методы в педагогике, при этом они будут дополнять друг друга различными способами осуществления деятельности по оздоровлению [Там же].

С помощью использования таких технологий может быть решен целый ряд задач:

- закладывается фундамент хорошего физического здоровья;
- повышается уровень здоровья детей, и психического и социального;
- проводится профилактическая оздоровительная работа;
- дошкольники знакомятся с основами здорового образа жизни;
- формируется мотивация детей на ведение здорового образа жизни;
- формируются полезные привычки;
- формируются валеологические навыки;
- формируется осознанная потребность регулярно заниматься физкультурой;
- воспитывается ценностное отношение к своему здоровью .

Для того, чтобы обеспечить комплексный подход к процессу охраны и улучшения здоровья воспитанников, который требуется в соответствии с ФГОС, в детских садах возможно применение различных видов современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактических (проводить медосмотры, контролировать состояние здоровья детей, проводить противоэпидемиологическую работу, организовать специализированные коррекционные группы, проводить профилактику многих заболеваний, санитарно-гигиеническую работу, контролировать качество организации питания и т.п.);
- физкультурно-оздоровительных (проводить подвижные игры, спортивные мероприятия, проведение валеологических занятий, процедур закаливания, организовывать прогулки и т.п.)
- валеологического образования родителей (мотивировать родителей вести здоровый образ жизни, обучать их взаимодействовать с детьми разными способами с целью формирования валеологической культуры у детей);
- валеологического просвещения педагогов (представлять инновационные здоровьесберегающие технологии и способы их внедрения, мотивировать вести здоровый образ жизни, расширять знания об особенностях детского возраста);
- здоровьесберегающего образования дошкольников (формировать валеологические знания и навыки) .

Только при реализации всех указанных видов здоровьесберегающих технологий может быть достигнуто тесное взаимодействие основных факторов, которые влияют на здоровье дошкольников.

Можно применять множество эффективных методов и форм современных здоровьесберегающих технологий, их должен иметь в своей картотеке каждый воспитатель детского сада.



Физкультминутки.

Самым распространенным и простым видом здоровьесберегающих технологий детского сада являются физкультурные минутки. Также они могут называться динамичными паузами. Физкультминутки являются кратковременными перерывами в деятельности интеллектуального или практического характера, во время которой детьми выполняются несложные физические упражнения.

Целью таких физкультминуток является:

- смена вида деятельности;
- предупреждение утомляемости;
- снятие напряжения: мышечного, нервного и мозгового;
- активизация кровообращения;
- активизация мыслительной деятельности;
- повышение интереса детей к занятиям;
- создание позитивного настроения.

Проводить динамичные паузы нужно с учетом некоторых особенностей. Их приходится выполнять в ограниченном пространстве (около парт или столов, в центре комнаты). Большую часть физкультминуток выполняют в сопровождении стихотворного текста или же музыки.

Длительность таких динамичных пауз 1-2 минуты. Для их выполнения физкультминуток привлекается каждый ребенок. Для этого не нужно наличие спортивной формы или инвентаря. Их можно проводить в любое время, это зависит от того, насколько утомились дети. В физкультминутки допускается включение отдельных элементов другой здоровьесберегающей технологии.

Дыхательная гимнастика.

После анализа опыта работы детских садов можно сделать вывод, что самый популярный вид здоровьесберегающих технологий в детском саду – это дыхательная гимнастика. Она является системой дыхательных упражнений, входящих в комплексы коррекционных упражнений, направленных на укрепление общего здоровья ребенка.

При использовании дыхательной гимнастики происходит: улучшение работы внутренних органов; активизация мозгового кровообращения, повышение насыщения организма кислородом; тренировка дыхательного аппарата; осуществление профилактики заболеваний органов дыхания; повышение защитных механизмов организма; восстановление душевного равновесия, успокоение; развитие речевого дыхания.

На занятиях дыхательной гимнастикой должны быть соблюдены следующие правила. Проведение ее должно осуществляться в хорошо проветренных комнатах и перед приемом пищи. Проведение таких занятий необходимо ежедневно, длительность составляет 3-6 минут. Для того, чтобы выполнять дыхательную гимнастику не нужно одевать специальную форму, однако нужно учитывать, что одежда не должна стеснять движений ребенка.

По ходу выполнения гимнастики особое внимание должно уделяться тому, как производятся вдохи и выдохи. Дети должны учиться делать вдох через нос (короткие и легкие вдохи), а выдох через рот (выдохи долгие). Также в

дыхательную гимнастику необходимо включение упражнений по задержке дыхания. Необходимо, чтобы дети, выполняя упражнения по развитию речевого дыхания не напрягали мышцы тела, не двигали плечами.

Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика относится к виду здоровьесберегающих технологий, применяемому не только для того, чтобы развивать мелкую моторику рук (она очень важна умения рисовать, лепить и писать), но и для того, чтобы решить проблемы с развитием речи детей.

Гимнастика для глаз также является одной из здоровьесберегающих технологий. Под гимнастикой для глаз подразумевается система упражнений, целью которых является коррекция и профилактика нарушений зрения .

Психогимнастика.

Психогимнастика является одной из инновационных здоровьесберегающих технологий, используемых в детском саду с целью развития эмоциональной сферы детей, укрепления психического здоровья дошкольников.

Целью психогимнастики является:

- провести психофизическую разрядку;
- развивать познавательные психические процессы;
- нормализовать состояние у детей, имеющих неврозы или нервно-психические расстройства;
- корректировать отклонения, имеющиеся в поведении либо в характере.

Психогимнастику проводят курсами по 20 специальных занятий, они проходят в форме игры. Их организуют дважды в неделю, продолжительность их 25-90 минут. В состав каждого занятия включают четыре этапа, в течение которых разыгрываются: этюды с использованием мимики и пантомимы; этюды на изображение эмоций или качеств характера; этюды с психотерапевтической направленностью. Закончить занятие можно психомышечной тренировкой. В течение занятия также проводится «минутка шалости», ребенок в это время может выполнять любые действия .

Ритмопластика.

Ритмопластика – это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита»; развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организуется в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи .

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды.

- игротерапия;



- ароматерапия;
- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;
- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии относятся к современным инновационным технологиям. Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Литература :

1. Айзман, Р.И. Здоровьесберегающие технологии в образовании. Учебное пособие для академического бакалавриата / Р.И. Айзман. – М.: Юрайт, 2017. – 36 с.
2. Анисимова, М.В. Музыка здоровья. Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников / М.В. Анисимова. – М.: Сфера, 2019. – 204 с.
3. Деева, Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. ФГОС ДО / Н.А. Деева. – М.: Учитель, 2018. – 112 с.
4. Митяева, А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2019. – 208 с.

