**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 16»**

**Доклад на тему: «Здоровьесберегающие технологии дошкольного детства»**

**Воспитатель: Панова.А.Н.**

**Цель:** Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации оздоровительной работы в ДОУ.

**Задачи:**

- укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния;

- всесторонне совершенствовать физические функции организма;

- повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания;

- формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;

- удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка;

- способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

В своей в работе я использую здоровьесберегающие технологии. В своей практике использую следующие здоровьесберегающие технологии: технологию сохранения и стимулирования здоровья, технологию обучения здоровому образу жизни, коррекционные технологии; методы предупреждения психоэмоционального напряжения у детей (психогимнастика), упражнения на снятие нервного напряжения и утомления (игры – релаксации), упражнения на развитие эмоциональной сферы. В своей практике внедряю разнообразные формы организации двигательной активности: спортивные праздники, подвижные игры с элементами, игры с использованием нестандартного спортивного оборудования, оздоровительный бег, массажные дорожки, дорожку здоровья на свежем воздухе. Летом провожу закаливающие процедуры: обливание, солнечные и воздушные ванны. Систематически повышаю качественный уровень использования здоровьесберегающих технологий в практике своей работы за счет изучения и внедрения современных требований ФГОС ДО.

Особое внимание обращаю на личностно-ориентированный подход в воспитании, на развитие двигательных качеств, особенностей его индивидуального развития. Ставя в центр всей образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала.

**Личностно-ориентированная технология** предполагает, что в центре внимания педагога находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей, открыта для восприятия нового опыта. Во время осуществления педагогического процесса учитываю возрастные физические и нервно-психологические особенности воспитанников. Создаю ситуации для самостоятельной деятельности, дети договариваются между собой, выбор игр и упражнений. Развиваю умение мыслить и принимать решения. Личностно-ориентированный подход воспитывает у детей самостоятельность, ответственность, формирует творческую личность.

Я считаю, что каждый ребёнок уникален в своей индивидуальности и имеет право развиваться в собственном темпе. В нашем детском саду разные дети, с разным уровнем развития. Я считаю, что дошкольники раскрываются и раскрепощаются в игре, и поэтому широко применяю игровую технологию.

**Музыкотерапия** – один из методов, который укрепляет здоровье детей, доставляет детям удовольствие. Музыка способна изменить душевное и физическое состояние человека. Мелодии, доставляющие человеку радость, благотворно влияют на организм.

**Ритмопластика** для содействие укреплению здоровья детей; формированию правильной осанки; развитию пластичности, музыкальности и творческих способностей.;Задачи: Оздоровительные: · Содействие укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию ловкости, силы, выносливости. · Содействие развитию координации движений. Обучающие: · Осваивать новые танцевальные движения, несложные танцевально-хореографические композиции. · Учить передавать в пластике музыкальный образ, используя при этом знакомые танцевальные движения. Развивающие: · Содействовать развитию чувства ритма. · Способствовать развитию исполнительских навыков в танцах. · Развитие выразительности движений.

**Игровые технологии** способствуют повышению интереса к разным видам деятельности, созданию благоприятной эмоциональной обстановки, активности каждого ребенка. Игра делает процесс познания увлекательным, непринужденным, приобретение навыков становится более качественным и прочным. В игровую деятельности я включаю подвижные игры, спортивные, сюжетные игры, игры с речитативами, имитационные, дидактические игры. Использую нетрадиционные формы организации занятий во второй младшей группе, например, «Букашки», «Дружные малыши», «Птицы прилетели», что позволяет удержать внимание детей, формирует познавательную мотивацию. Активно использую музыкальное сопровождение, которое способствует развитию чувства ритма, четкости движения, развивает музыкальность и поднимает настроение.

**Игровые ситуации.** Во время организационной образовательной деятельности применяю игрушки, персонажи театра, спортивный инвентарь, где на занятиях обруч превращается в санки или самолет, мячи в арбуз или горячую картошку, и т. д. Игровые технологии мне помогают быстро решить поставленные задачи: включать в знакомые игры элементы из подвижных игр народов России. Приобщать к традиционным народным играм.

Сюрпризные моменты. Во время организованной образовательной деятельности и в здоровьесберегающей технологии я использую, момент неожиданности, что позволяет вызвать у детей эмоциональный настрой и желание заниматься спортом.

Также использую элементы спортивного инвентаря, например, отдаю мальчикам футбольные мячи, клюшки, а девочкам скакалки или обручи и даю задание, так как это у детей вызывает огромный интерес к новизне, похвале или просто вниманию, что позволяет детям более легко адаптироваться к условиям ДОУ.

На мой взгляд в физическом воспитании также очень важен индивидуально-дифференцированный подход к ребёнку, дети с детского сада должны понимать мальчик – сильный, а девочка слабее. Только на занятиях физической культуры у мальчиков надо сформировать комплекс мужских характеристик – смелость, волю, силу духа, готовность защищать. У девочек – нежность, женственность, целомудрие, трудолюбие, то, что соответствовало природным задаткам. Воспитание и обучение ребенка в соответствии с его полом стало актуальной задачей сегодняшнего дня. Активно использую информационно-компьютерные технологии как в воспитательно-образовательной, так и в методической работе дошкольного образовательного учреждения. Такие занятия позволяют интегрировать аудиовизуальную информацию, представленную в различной форме (видеофильм, анимация, слайды, музыка), активизируют внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике.

**Компьютерные технологии** позволяют более тесно общаться ребенком, что способствует помощи в его развитии. Использование музыкального сопровождения, презентаций, слайд-шоу, клипов, звуковых эффектов в работе создает положительный эмоциональный настрой у детей, наиболее долго удерживает внимание ребенка, ярко, образно преподносит материал. В своей работе с детьми использую презентации собственной разработки и предлагаемые в сетевых сообществах.

Осуществляю работу с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей. Знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, папок – передвижек, консультаций.

В систему оздоровительной работы я включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

**Утренняя гимнастика** является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствовало проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у моих детей начинать день с утренней гимнастики.

**Физминутка.** Ежедневно, в процессе ОД детей и, по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

**Пальчиковая гимнастика** является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

Дыхательная гимнастика проводится мною в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**Гимнастика для глаз.** Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

**Бодрящая гимнастика после сна,** помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, хождение босиком, гимнастика игрового характера).

**Релаксация** – провожу в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

**Игровой массаж**. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Такой вид массажа очень нравится детям.

**Подвижные игры** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подбираю мелодии, которые снимают гнев, досаду, улучшают настроение моих воспитанников.

**Игротерапия** – в своей работе использую широкий выбор форм проведения игр: игры – путешествия, конкурсы, викторины, игры – развлечения, сюжетно – ролевые игры, игры фантазии и импровизации. Игровое партнерство с детьми позволяет мне развивать лидерские качества у застенчивых и неуверенных в себе детях, а детям с завышенной самооценкой научиться договариваться и брать на себя второстепенные роли.

Использование современных методик и технологий обеспечили положительную динамику развития двигательных способностей дошкольников.

Результатом многолетней и плановой работы по сохранению и укреплению здоровья детей является ежегодное снижение заболеваемости с 2018 по 2022г на 4%.