**ГКУ СО КК «Новороссийский СРЦН»**

**Опыт работы**

**«Использование здоровьесберегающих технологий»**

 **Составила:** воспитатель

 Надрага Любовь Михайловна

 **г. Новороссийск, 2020 г.**

**Актуальность:**

 Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.

Здоровьесберегающие технологии – это психологические приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Реализация здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Актуальность опыта состоит в решении проблемы  сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании  осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Таким образом, одним из направлений в своей работе я выделила введение здоровьесберегающих технологий в организованную образовательную деятельность, в формировании здорового образа жизни.

**Цель:**Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка-дошкольника.

**Задачи:**

* Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственно работоспособности;
* Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;
* Обеспечить условия для сохранения и совершенствования здоровья;
* Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;
* Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Мною был составлен перспективный план физкультурно-оздоровительной работы, определена схема закаливания. Намечены основные этапы деятельности:

- физкультурно-оздоровительная работа;

- профилактическая работа;

-привитие навыков здоровье сбережения дошкольникам: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры.

Решение выше изложенных задач предполагаю через:

* привитие культурно-гигиенических навыков;
* воспитание положительного отношения к занятиям по физической культуре, подвижным играм, к самостоятельной двигательной деятельности;
* формирование понятий о необходимости соблюдения гигиенических правил;
* воспитание созидательного отношения к своему здоровью;
* знакомство с правилами безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Я определила следующие формы организации образовательной деятельности:

1. Организованная образовательная деятельность разного вида и содержания;

2. Совместная деятельность с детьми: наблюдения, беседы, различные игры, труд, чтение художественной литературы, моделирование ситуаций;

3. Самостоятельная деятельность детей: подвижные игры, дидактические игры, спортивные упражнения.

Все это направлено на формирование у детей установки на бережное отношение к своему здоровью, совершенствованию организма средствами физической культуры, обучению проведения закаливающих процедур.

Осуществление деятельности по использованию различных методов и приемов, направленных на формирование здорового образа жизни, проводится мною как в непосредственно образовательной деятельности, так и в ходе режимных моментов. Тщательно продумываю ход организованной образовательной деятельности, применяю нетрадиционные формы организации и проведения непосредственно образовательной деятельности. Дети могут ходить по групповой комнате, работать сидя или стоя за столами, располагаться вокруг одного стола, подойти к товарищу и объединиться в общее дело. Такое построение способствует созданию спокойной домашней обстановки, дает простор для выдумок и творчества, позволяет быть свободным и убеждаться в собственных силах.

В своем планировании учитываю образовательные потребности детей, индивидуальные особенности, состояния здоровья, осуществляю дифференцированный подход. Это дает мне возможность выявить интерес к занятиям физической культурой у малоактивных и малоподвижных детей. Личностно-ориентированная модель взаимодействия с детьми является ведущей в моей педагогической деятельности, она направлена на сотрудничество с ребенком, где он выступает как равноправный партнер.

Индивидуальные отношения строю в форме диалога при взаимодействии с детьми предоставляю им возможность, как можно больше высказываться, использовать свой личный опыт, предполагать, делать выводы и простые умозаключения. Создаю проблемные ситуации, которые, приучают детей к самостоятельному поиску решений. Стараюсь быть источником интересной информации. Стремлюсь к тому, чтобы, работая с большой группой детей, видеть каждого ребенка в отдельности, и не только видеть, но и развивать, беречь, учитывая его физические и психические особенности.

В таких условиях физическое воспитание детей осуществляется без ущерба для их здоровья. В нашем детском саду проводятся мероприятия, оказывающие эффективное влияние на повышения уровня физического воспитания детей. Их ценность заключается в том, что дети получают возможность для самовыражения, повышения самооценки, уверенности в своих силах.

Организация здорового образа жизни предполагает удовлетворение важнейших жизненных потребностей ребенка, создание условий для его полноценной жизнедеятельности, правильного режима активности и отдыха.

Режим дня направлен на обеспечение гигиены нервной системы ребенка, высвобождение максимально возможного времени для игры и свободной деятельности детей.

Работа с детьми по ОБЖ предусматривает проведение бесед, сюжетно-ролевых игр на темы: «Наши помощники и враги дома», «Если тебе угрожает опасность», которые способствует выработке навыков правильного поведения в экстремальных ситуациях.

Для выявления и систематизации знаний детей о здоровье и собственной безопасности, проводилась игра «Здоровье и безопасность».

Игра показала владение детей правильно и адекватно действовать при сигналах тревоги, знание домашнего адреса, правил поведения в экстремальных ситуациях. Совместная деятельность воспитателя, родителей и детей способствует формированию благоприятного микроклимата, сплочению коллектива, вовлечению родителей в воспитательный процесс. У детей же формируется эмоционально-волевые и нравственные качества, необходимые для успешной адаптации к школьной жизни.

Анализ системы работы показывает, что дети хотят принимать самое активное участие во всех оздоровительных мероприятиях, что развивает их физические качества, повышает сопротивляемость организма воздействию внешних факторов, снижается их заболеваемость.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий используются и другие их виды:

* фитотерапию;
* цветотерапию;
* музыкотерапию;
* витаминотерапию;
* песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в учреждении 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.