

# **ОПЫТ РАБОТЫ**

**ВОСПИТАТЕЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 8  
«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

**РУБЧЕНКО ГАЛИНЫ ВАСИЛЬЕВНЫ**

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В  
РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА»**

**г. Лермонтов  
2019 г.**

*«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:  
забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».*  
В.А. Сухомлинский

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагоприятному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в педагогический процесс.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В ДОУ применяются следующие виды здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- здоровьесберегающие образовательные технологии
- технологии валеологического просвещения родителей;

### **Медико-профилактические технологии**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация **мониторинга здоровья** детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- **организация и контроль питания** детей, физического развития, закаливания;
- **организация профилактических мероприятий**, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).
- **организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;**
- **организация здоровьесберегающей среды** в ДОУ.

### **Физкультурно-оздоровительная технология**

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- **развитие физических качеств;**
- **контроль двигательной активности** и становление физической культуры дошкольников,

- **формирование правильной осанки**, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание привычки **повседневной физической активности**;
- оздоровление средствами **закаливания**.

### **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.



Главной целью моего опыта является развитие у детей устойчивого интереса к физкультуре, формирование и сохранение привычки здорового образа жизни.

#### **Основные принципы работы:**

- «Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка
- принцип научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)
- принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)

- принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- принцип систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)
- принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

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:

- Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.
- Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.
- Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.
- Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений.
- Спортивные мешочки и др.

Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье. В «Уголке здоровья» находятся картотеки: утренней гимнастики, подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток, считалок. 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», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

Утро начинается в группе с радостных встреч с детьми. Дети с удовольствием рассказывают стихотворение «Доброе утро».

*Придумано кем-то просто и мудро -  
 При встрече здороваться: Доброе утро!  
 Доброе утро - солнцу и птицам!  
 Доброе утро - улыбчивым лицам!  
 И каждый становится добрым, доверчивым.  
 Пусть доброе утро длится до вечера!*

Доброжелательное отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют мне положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые с успехом используем в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей. Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти игры я провожу не только в утренние часы, но и во второй половине дня и в минуты свободного общения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаю детям упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 8–10 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в чешках.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях**. Занятия по образовательной области «Физическое развитие» способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем

уровне, провожу физкультминутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 2-3 минуты. Физкультминутки провожу в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в непосредственно образовательную деятельность включаю релаксационные упражнения. Они позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению. Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства и психогимнастика. Это такие игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие задания способствуют снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

В ходе непосредственно образовательной деятельности по ОБЖ детям даю представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Особое внимание в режиме дня уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая мной система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей, обязательно учитываются требования и нормы СанПин.

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

- осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
- недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
- тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
- интенсивность закаливающих процедур увеличиваю постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Для наибольшей эффективности закаливания обеспечиваю:

- чёткую организацию теплового и воздушного режима в помещении;
- рациональную, облегченную одежду детей;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- хождение босиком в группе и летом на прогулке.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является **прогулка**. Для того, чтобы прогулка давала эффект, я, в своей работе, меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Воробышки и автомобиль», «Мой весёлый звонкий мяч», «Найди флажок», «Бегите ко мне»; игры с прыжками: «Зайка беленький сидит», «Через ручеек»; игры с метанием: «Целься точнее» и очень много других подвижных игр.

**Подвижная игра** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений стараюсь соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в своей работе широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

- Бег и ходьба
- Прыжки
- Метание, бросание и ловля мяча
- Упражнения на полосе препятствий

Большое значение уделяю организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей использую различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу и **гимнастику после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Ежедневно, по окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»). Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении.

Ежедневно с детьми провожу дыхательную гимнастику по методике Стрельниковой. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют

правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

В работе с детьми использую точечный массаж. Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.



Более пристальное внимание я уделяю занятиям **пальчиковой гимнастикой**, ведь упражнения направлены на развитие ловкости каждого пальчика и снятия скованности движений кисти руки. Это нужно для того,

чтобы ребенок хорошо чувствовал ручку или карандаш, когда он начинает осваивать премудрости правописания.

Воздействие согласованных движений на мозговой центр оттачивает артикуляцию и повышает внимание, зрительную и слуховую память. Все эти навыки очень пригодятся ребенку в начальных классах, где также продолжаются пальчиковые пятиминутки для снятия напряжения во время письма. Дети осваивают незнакомые движения под рифмованные строчки – «Семья», «Наш малыш» и другие несложные движения. На первых порах, когда мы были малышами, мы учились «солить суп», изображать, как птички клюют крошки с ладони. Позже играли во встречу пальчиков правой и левой руки, поочередно прикасаясь к противоположному пальцу и в другие игры для пальчиков. Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика:

- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх, знают много комплексов пальчиковой гимнастики из имеющейся в группе картотеки таких игр.

**Гимнастика для глаз** — провожу ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки детей. Я использую наглядный материал и показ. На данный момент многие мои дети умеют заботиться о своем теле, ухаживать за зубами, знают какая пища полезна для здоровья, научились выполнять физкультурные движения осознанно, ловко, красиво. Усвоили правила поведения в экстремальных ситуациях, знают службы экстренной помощи (МЧС, пожарная, милиция, скорая помощь). Важно научить детей устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, настроением, самочувствием.

Стало традицией **проведение спортивных развлечений, досугов** при проведении которых дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, знакомые детям подвижные игры и упражнения, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. «Мой веселый звонкий мяч», «Мы сильные, ловкие, смелые, умелые, «Веселые старты» и много других, проведенных

мною развлечений с детьми группы вызывали сильный эмоциональный отклик, увлекали, захватывали, радовали, удивляли, развивали навыки коллективизма, учили находчивости, смелости, выносливости.

Оздоровительная работа мною усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы придерживаюсь следующих принципов: комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий; непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления; использование простых и доступных технологий; формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; интеграция программы профилактики закаливания в семью; повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных - мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и использования различных форм оздоровительной работы.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Очень важная роль по внедрению здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении отводится семье.

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. Используются разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно - развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», «Правильное питание», «Режим дня», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки – источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

### **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОПЫТА**

Анализ проведенной работы показал, что систематическая и планомерная работа по использованию здоровьесберегающих технологий в ДОУ эффективно помогает укрепить и сохранить здоровье детей, научить их вести здоровый образ жизни, заниматься спортом.

По определению Н.К. Смирнова здоровьесберегающие технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у дошкольников культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, на формирование представления о здоровье как ценности, то есть создают мотивацию на ведение здорового образа жизни. При использовании здоровьесберегающих технологий имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на сохранение, укрепление и формирование здоровья ребенка. В процессе использования технологий здоровьесбережения происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, их закрепление и совершенствование, но и формирование новых психических процессов, новых качеств личности ребенка.

### **Заключение.**

Итогом комплексного подхода к укреплению здоровья детей и их физическому развитию, применению здоровьесберегающих технологий является положительная динамика состояния здоровья детей. Анализ состояния здоровья детей показал, что совместная работа медицинского работника, воспитателя и родителей по использованию здоровьесберегающих технологий способствует уменьшению числа случаев заболеваемости детей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОПЫТА

Используя данный материал, рекомендую:

- проводить ежедневные прогулки не менее 3-4 часов. При температуре воздуха ниже минус 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- -утреннюю гимнастику проводить ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).
- интенсивность закаливающих процедур увеличивать постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности организма ребенка;
- гимнастику для глаз проводить ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время;
- проводить гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);
- ходить босиком в группе и летом на прогулке;
- гимнастику пробуждения проводить регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам;
- в перерывах между занятиями, проводить двигательные разминки с целью предотвращения развития утомления у детей, (не более 2-3 минут);
- организовывать разные виды использования здоровьесберегающих технологий в игровой форме;
- создать среду для использования здоровьесберегающих технологий в своей возрастной группе;
- формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;
- создавать психологически комфортную среду в группах;
- обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;
- развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2016.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
5. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
6. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.
7. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
8. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., " Просвещение" 1972.
9. Лобынько Л.В.. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. - Мн.: Зорныверасень, 2006.
10. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г. 11. Интернет-ресурсы.