

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №48»  
(МБДОУ «Детский сад №48»)

*Консультация для педагогов*

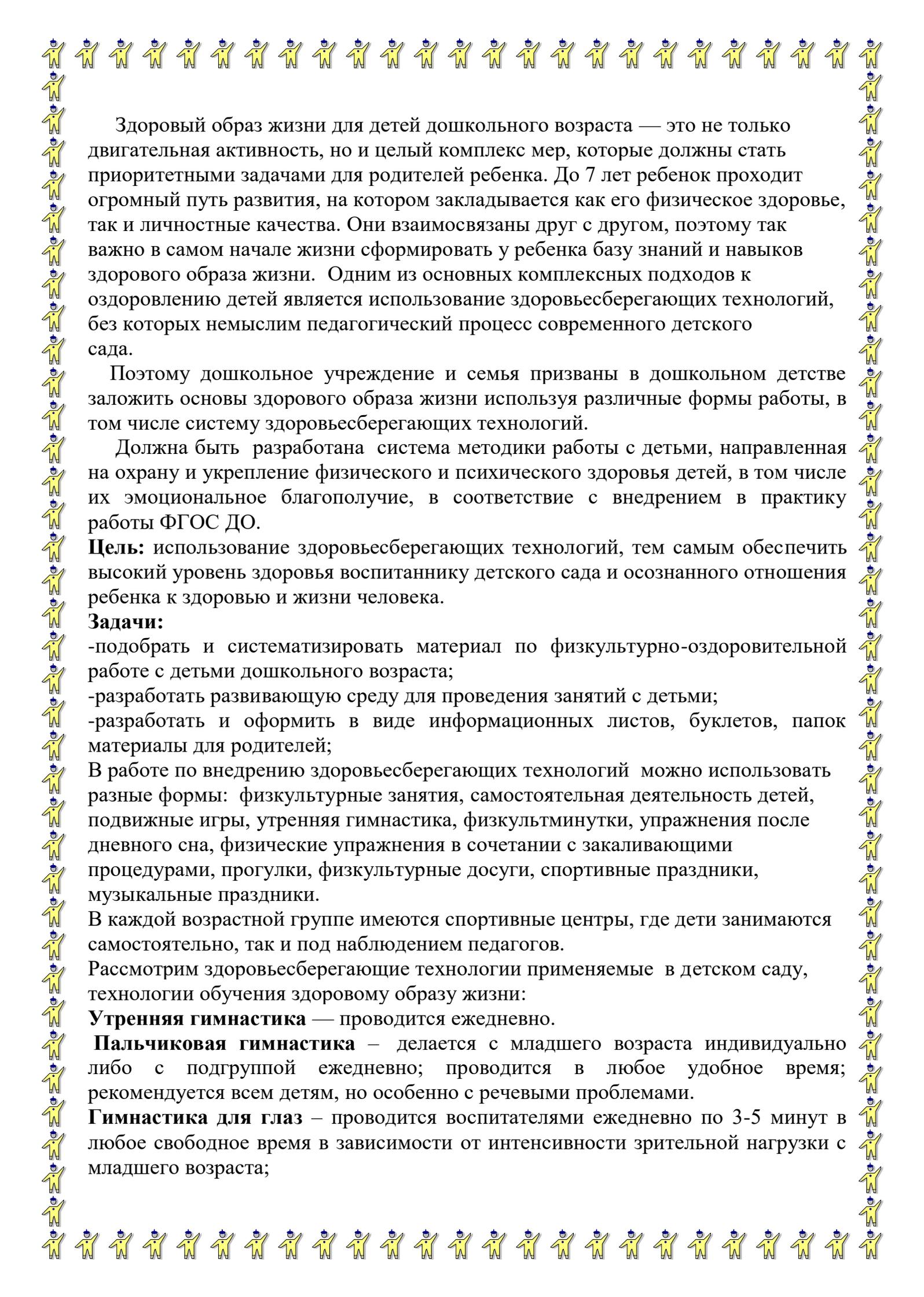
*«Здоровьесберегающие технологии по формированию  
привычки к здоровому образу жизни воспитанников»*

## **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.



Подготовила:  
старший  
воспитатель  
Колпакова О.П.



Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей ребенка. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у ребенка базу знаний и навыков здорового образа жизни. Одним из основных комплексных подходов к оздоровлению детей является использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни используя различные формы работы, в том числе систему здоровьесберегающих технологий.

Должна быть разработана система методики работы с детьми, направленная на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, в соответствии с внедрением в практику работы ФГОС ДО.

**Цель:** использование здоровьесберегающих технологий, тем самым обеспечить высокий уровень здоровья воспитаннику детского сада и осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

**Задачи:**

- подобрать и систематизировать материал по физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста;
- разработать развивающую среду для проведения занятий с детьми;
- разработать и оформить в виде информационных листов, буклетов, папок материалы для родителей;

В работе по внедрению здоровьесберегающих технологий можно использовать разные формы: физкультурные занятия, самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, физкультминутки, упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки, физкультурные досуги, спортивные праздники, музыкальные праздники.

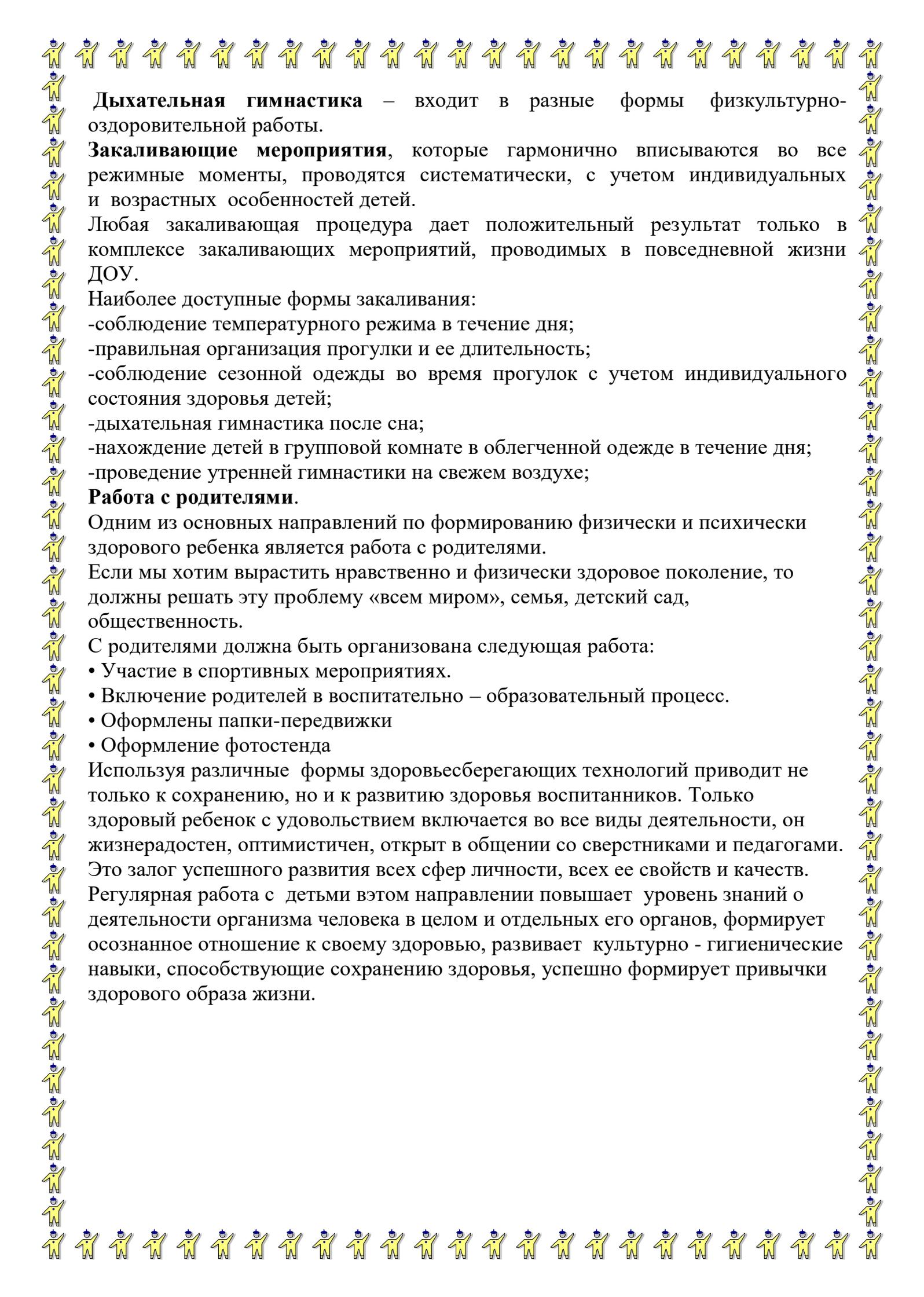
В каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии применяемые в детском саду, технологии обучения здоровому образу жизни:

**Утренняя гимнастика** — проводится ежедневно.

**Пальчиковая гимнастика** — делается с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно; проводится в любое удобное время; рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами.

**Гимнастика для глаз** — проводится воспитателями ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста;



**Дыхательная гимнастика** – входит в разные формы физкультурно-оздоровительной работы.

**Закаливающие мероприятия**, которые гармонично вписываются во все режимные моменты, проводятся систематически, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

Наиболее доступные формы закаливания:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и ее длительность;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей;
- дыхательная гимнастика после сна;
- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе;

**Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно», семья, детский сад, общественность.

С родителями должна быть организована следующая работа:

- Участие в спортивных мероприятиях.
- Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.
- Оформлены папки-передвижки
- Оформление фотостенда

Используя различные формы здоровьесберегающих технологий приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Регулярная работа с детьми в этом направлении повышает уровень знаний о деятельности организма человека в целом и отдельных его органов, формирует осознанное отношение к своему здоровью, развивает культурно - гигиенические навыки, способствующие сохранению здоровья, успешно формирует привычки здорового образа жизни.