**Районное методическое объединение №2**

**Тема: "Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ через здоровьесберегающие технологии"**

**Хайбульдинова М.Н., воспитатель, подготовительная группа №2.** **Цель:** раскрыть значение здоровьесберегающих технологий работе с дошкольниками; охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

**Форма проведения**: методическое объединение **Участники**: воспитатели

**СЛАЙД 1.** Добрый день, уважаемые коллеги, тема моего доклада: "Формирование здорового образа жизни дошкольников в условиях ДОУ через здоровьесберегающие технологии"

Дошкольное детство – период интенсивного роста и развития организма и повышенной его чувствительности к влияниям природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и оздоровительным мероприятиям. Здоровьесберегающая технология- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Поэтому, передо мной встала необходимость в целесообразном подборе здоровьесберегающих педагогических методик и технологий.

**СЛАЙД 2.** Я определила цель своей деятельности: сохранение и укрепление здоровья воспитанников путём внедрения здоровьесберегающих технологий. Поставила следующие задачи:

1. Формировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни. 2. Воспитать у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.

3. Создать здоровьесберегающую среду на занятиях.

4. Обеспечить преемственность дошкольного и семейного воспитания путём активного вовлечения родителей в воспитательно-образовательный процесс (приобщение родителей к традициям в ДОУ). **СЛАЙД 3,4,5.** Повышая интерес детей к физическим упражнениям, исхожу из природной потребности дошкольников в игре. Проводится утренняя гимнастика такая как: обычная, игровая, музыкально-ритмическая, с различными предметами и без них, по схемам, со стихотворным текстом. В теплое время года **утреннюю гимнастику** проводим на улице, что способствует лучшему закаливанию организма, проводятся **физкультурные занятия.** Летом детям очень нравится ходить **по дорожкам «Здоровья».**

**СЛАЙД 6,7.** В своей работе я использую разные формы иммунопрофилактики: **- Гимнастика после сна.** После дневного сна проводим бодрящую гимнастику: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья». Любой комплекс бодрящей гимнастики имеет очень важную цель - поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

**СЛАЙД 8 - дыхательная гим­настика.**

Дыхательная гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает

кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.

**СЛАЙД 9- точечный массаж.**

Это очень полезная процедура. Цель комплексов **массажа** заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, укреплении иммунитета, повышении жизненного тонуса у **детей**, но и в привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. **- гимнастика для глаз.**

Это один из приемов **оздоровления детей**, целью является профилактика нарушений зрения дошкольников, предупреждение утомления, укрепление **глазных мышц,** снятие напряжения.

**СЛАЙД 10- профилактика плоскостопия.**

**П**лоскостопие является одной из причин нарушения осанки. В своей работе я использую упражнения с мячиками, платочками, массажеры «Орешки» - из киндер-сюрпризов; камешками, шишками; хождение босиком по массажным дорожкам, коврикам.

Цель таких дорожек - формирование правильного свода стопы, активизация общего тонуса, систем организма ребенка, создание положительного эмоционального состояния. Это оказывает не только **оздоровительное**, но и закаливающее воздействие. Мною была собрана картотека игр и упражнений по **профилактике плоскостопия**.

**СЛАЙД 11- песочная терапия.** Песочная терапия представляет собой один из видов арт - терапии и сейчас очень актуальна в работе с детьми дошкольного возраста. Игры с песком имеют большое значение для поддержания психического здоровья ребёнка, развития его познавательных процессов, влияют на становление всех сторон личности ребёнка, формируют гуманное, искреннее отношение к людям и всему живому. И станут незаменимыми помощниками для чрезмерно эмоциональных, гиперактивных и беспокойных детей. Можно использовать песок, манку, пшено. Я использую манку. Ребятам очень нравится песочная терапия.

**СЛАЙД 12.** Проводя физ.минутки с детьми использую пальчиковые игры. Например, при проведении досуга «Прогулка в лес» дети выполняют пальчиковую игру «По грибы». В методической копилке имеется: картотека стихов, пальчиковых игр, книги. Пальчиковая гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**СЛАЙД 13,14.** Проводим с детьми уроки здоровья, на которых дети учатся заботиться о своем здоровье, у детей формируется представление о здоровье как одной из главных ценностей жизни, что здоровье зависит от человека, что за здоровьем можно и нужно следить, его нужно беречь, сохранять и поддерживать, при этом развивается познавательный интерес, память, мышление, речь, умение рассуждать и делать умозаключение.

**СЛАЙД 15.** Прогулку организую так, чтобы она была интересной для детей, включаю сюрпризный момент, подвижные, хороводные игры, игры малой активности. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. Являясь важным средством физического развития, **подвижная игра** одновременно оказывает **оздоровительное** воздействие на организм ребенка.

В игре он упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т. д. **Оздоровительный эффект подвижных** игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.

**СЛАЙД 16.** Ребята сами в свободной деятельности очень любят заниматься спортивными играми.

**СЛАЙД 17,18,19.** Наши родители тесно сотрудничают с нами: участвуют в спортивных соревнованиях, физкультурных досугах, помогают в изготовлении нетрадиционного спортивного оборудования в спортивный уголок.

**СЛАЙД 20.** В следствии проведенной работы дети занимают призовые места, повысилась посещаемость. Таким образом, данная система работы с детьми, родителями и сотрудниками детского сада даёт свои положительные результаты по здоровьесбережению. В дальнейшем оздоровительная система будет совершенствоваться, развиваться и реализовываться.

**СЛАЙД 21.** Спасибо за внимание!!!