

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №119

---

620016, г. Екатеринбург, ул. Павла Шаманова, 19 тел.: (343)227-94-00  
620105, г. Екатеринбург проспект Академика Сахарова, 43 тел.: (343)227-94-03  
e-mail: [mdou119@eduekb.ru](mailto:mdou119@eduekb.ru) <https://119.tvoysadik.ru>



**Консультация для воспитателей:  
Организация работы по здоровьесбережению детей  
дошкольного возраста в современных условиях**

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Бабаян А.В.  
1 КК

**Екатеринбург 2020**

Одним из важнейших направлений в работе коллектива ДОУ является забота о здоровье воспитанников. Инновационность нашего подхода к организации работы по здоровьесбережению в том, что по нашему мнению – в современных условиях дошкольного образования здоровьесбережение – ключевой элемент нового мышления, который требует переоценки всех компонентов образовательного процесса. Радикально изменились суть и характер образовательного процесса, т. к. здоровье ребёнка является основной ценностью и показателем работы педагогического коллектива.

Основная работа педагогов по здоровьесбережению детей основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДОУ.

Цель деятельности педагогов – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, сформировать необходимые компетенции, показать пример использования знаний в повседневной жизни.

#### Задачи:

1. Обеспечение условий для физического и психологического благополучия и здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса.
2. Формирование доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
3. Реализация системного подхода в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков, физических способностей и здоровьесозидающих компетенций детей.
4. Формирование основ безопасной жизнедеятельности.
5. Оказание всесторонней помощи семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

И большим помощником педагогам является здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании — это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования. Задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: *детей, педагогов, родителей.*

По целевому признаку здоровьесберегающие технологии применяются для поддержания и укрепления физического и психического здоровья дошкольников. Обеспеченность технологии диагностическими средствами помогает педагогам отслеживать процесс и результаты педагогических воздействий.

Другим важным свойством педтехнологии является ее оптимальность.

Педтехнология будет оптимальной, если:

- ее применение способствует достижению каждым ребенком уровня здоровья, развитости и воспитанности в зоне его ближайшего развития;
- ее применение не превышает научно обоснованных затрат времени воспитателя и воспитуемого, т. е. дает максимально возможные в данных условиях результаты за промежутки времени, определенные стандартом образования и Уставом ДОУ.

Важно обратить внимание и на такие свойства технологии, как ее результативность, применимость и воспроизводимость. Специфика педагогической технологии состоит в том, что построенный на ее основе педагогический процесс должен гарантировать достижение поставленных целей. Второе отличие технологии заключается в алгоритме процесса взаимодействия педагога и воспитанников, что не находит отражения ни в дидактике, ни в теории воспитания, ни в методиках преподавания. Технология отличается от методики своей воспроизводимостью, устойчивостью результатов, отсутствием многих «если» (если талантливый педагог, если способные дети, если хорошие родители и т. п.)

Педагогические условия здоровьесберегающей деятельности определяются средой, которая может быть разделена на внешнюю (природную, социальную, экономическую) и собственно педагогическую (*образовательного учреждения*). Возможности влияния педагогов на первую весьма ограничены, в то время как изменение и создание коррекционно — развивающей среды является потенциалом здоровьесберегающей системы.

Здоровьесберегающая среда представляется как трехкомпонентная структура:

Предметная среда— хозяйственная инфраструктура, организация питания, материальное обеспечение учебной и оздоровительной деятельности.

Коммуникативная среда— межличностные отношения между субъектами педагогического процесса, комплектование групп, их наполняемость, индивидуальные и типологические особенности детей, качество подготовки специалистов, взаимоотношения родителей и педагогов, их представление о здоровом образе жизни.

Коррекционно — развивающая среда, оздоровительная среда — формы и принципы учебной и оздоровительной деятельности.

Чтобы предметная среда не была дискомфортной по отношению к ребенку, необходимо оберегать его здоровье, организовывая такие педагогические условия в ДОУ, которые будут соответствовать всем рекомендациям гигиенистов и медиков на это, и направлен на процесс здоровьесбережения. Процесс оздоровления ориентирован на преобразование коррекционно — развивающей среды, которая может быть агрессивной, если подобраны несоответствующие возрасту и возможностям ребенка средства и методы воздействия на него. Конфликтная коммуникативная среда наносит вред духовно-нравственному здоровью ребенка.

*Сохранение и укрепление здоровья воспитанников* — одно из основных задач детского сада.

В детском саду мы сталкиваемся с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в дошкольное учреждение. *Общая картина такова:* дети испытывают «*двигательный дефицит*», т. е. количество движений в течение дня ниже возрастной нормы из-за чего задерживаются: возрастное развитие быстроты, ловкости, коррекции движений, выносливости, гибкости и силы. Дети имеют излишний вес, нарушение осанки. Одной из основных причин таких нарушений в физическом развитии дошкольников является неосведомленность родителей в вопросах здоровьесберегающих технологий и их внедрение в воспитательный процесс.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

- строгое соблюдение режима дня;
- утренняя гимнастика;
- динамические паузы (*физкультминутки*);

обеспечение условий для реализации двигательной активности в течение дня;

- физкультурные занятия;
- прогулки;
- спортивные праздники, развлечения, подвижные игры;
- сбалансированное питание;

*Современные научные данные* доказывают, что для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Когда окружающие с пониманием относятся к ребенку, признают и не нарушают его права, он испытывает эмоциональное благополучие — чувство уверенности, защищенности. Это, в свою очередь, способствует гармоничному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям. Невнимание или недостаточное внимание к эмоциональной жизни детей, напротив, приводит к негативным последствиям.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить. Активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания создают излишнее возбуждение в нервной системе, которое накапливаясь, ведет к напряжению мышц тела. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстановление силы, увеличивает запас энергии.

Как известно, эмоции и чувства плохо поддаются волевой регуляции. Взрослым надо помнить об этом, сталкиваясь с нежелательными или неожиданными для них

детскими эмоциями. Чувства ребенка в таких острых ситуациях лучше не оценивать, т. к. это повлечет за собой лишь непонимание или негативизм. Нельзя требовать от ребенка не переживать того, что он переживает, чувствует; можно ограничить лишь форму проявления его негативных эмоций. Кроме того, наша задача стоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело.

С этой целью в работе с дошкольниками необходимо использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Их можно рассматривать как часть занятия и как самостоятельную тренинговую систему.

Для удобства применения данных упражнений их можно классифицировать по следующим направлениям:

- Упражнения на релаксацию с сосредоточением на дыхание;
- Упражнения на расслабление мышц лица;
- Упражнения на расслабление мышц шеи;
- Упражнения на расслабление мышц рук;
- Упражнения на расслабление мышц ног;
- Упражнения на расслабление всего организма.

Выполнение таких упражнений очень нравится малышам, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести свое тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражениях своих чувств и мыслей. *Такая системная работа* позволяет детскому организму сбрасывать излишки напряжения и восстанавливать равновесие, тем самым сохраняя психическое здоровье.