**Министерство образования и науки Республики Дагестан МКУ « Управление образование МР «Дербентский район»**

**МБДОУ «Детский сад №2 «Ягодка»**

**Методическое пособие**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ в соответствии с ФГОС**

**2020г.**

**МКУ « Управление образование МР « Дербентский район» МБДОУ « Детский сад №2 «Ягодка»**

**Д.С.Саидова**

**«Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ в соответствии с ФГОС»**

( методические рекомендации)

**с. Геджух**

**Автор- составитель:** Саидова Джамиля Саидмагомедовна, воспитатель МБДОУ «Детский сад №2 «Ягодка»

**Рекомендовано методическим советом воспитателей ДОУ Дербентского района**

**Заведующая МБДОУ**

**« Детский сад №2 «Ягодка» с. Геджух /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Шахбанова Х.Г.**

**Рецензент**: Рабаданова Маржанат Муталибовна, воспитатель высшей категории МБДОУ « Детский сад №2 «Ягодка»

В условиях, когда большинство семей озабочено решением проблем экономического, а порой

физического выживания, усилилась тенденция самоустранения многих родителей от решения

вопросов

воспитания и личностного развития ребёнка. Родители, не владея в достаточной мере

знанием возрастных и интеллектуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют

воспитание вслепую. Всё это, конечно, не приносит позитивных результатов.

В статье 18 Закона Р.Ф. « Об образовании » говорится : « Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте».

Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего , но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга.

Напоминание между семьей и детским садом всей тяжести ложится на ребенка.

Не секрет, что многие родители интересуются только питанием ребенка, считают, что детский сад- место, где только присматривают за детьми , пока родители на работе.

И мы, педагоги очень часто испытываем большие трудности в общении с родителями по этой причине.

Как изменить такое положение? Как заинтересовать родителей в совместной работе?

Как сделать родителей участниками воспитательного процесса? Вот – основная цель нашей работы с родителями на данном этапе.

Данное методическое пособие поможет воспитателю в развитии содержания, форм, методов повышения кадрового потенциала педагогов и специалистов по вопросам подготовки мероприятий.

**«Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ в соответствии с ФГОС»**

**Из опыта работы воспитателя МБДОУ « Детский сад №2 «Ягодка» Саидовой Д.С.**

**Здоровьесберегающие технологии в детском саду** – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.
Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой.
Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.
(Слайд №3)
В воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на:
1) стимулирование и сохранение здоровья;
2) обучение здоровому и правильному образу жизни;
3) коррекцию состояния детей.
В своём выступлении я хочу рассказать о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в нашем детском саду.

**I. Направление - технологии, направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.**
(Слайд №4)
**1.Пальчиковая гимнастика.**
Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей,
стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.
(Слайд №5)

**2.Гимнастика для глаз.**
Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для

профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.
(Слайд №6)
**3. Дыхательная гимнастика.**
Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.
В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».
(Слайд №7)
**4. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).**
Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.
(Слайд №8)
**5.Подвижные игры.**
В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.
(Слайд №9)
**6. Хороводные игры.**
Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.
**II. Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни.**

 (Слайд №10)

**7.Утренняя гимнастика.**
Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют вырабатыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.
(Слайд №11)
**8.Бодрящая гимнастика.**
Как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.
(Слайд №12)
**9.Занятия по физической культуре.**
Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.
(Слайд №13)
**10. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.**
Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

**III. Направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.**
(Слайд №14)
**1 Массаж и самомассаж.**
Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:
• катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
• катание ребристого карандаша,
• имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
• сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. (Слайд №15)

**2. Артикулярный массаж.**
Массаж ушных раковин - артикулярный – применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. Применяется нами ежедневно.
(Слайд №16)
**3. Музыкотерапия.**
Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.
(Слайд №17)
**4. Сказкотерапия.**
Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.
(Слайд №18)
**5. Изотерапия.**
Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.
(Слайд №19)
**6. Логоритмика.**
Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.
(Слайд №20)
**7. Артикуляционная гимнастика.**
По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.
(Слайд №21)

**8. Арт – терапия.**
« Арт – терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».
(Слайд №22)
Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пятилетнего пребывания ребёнка в детском саду.
(Слайд №23)

**Сценарий праздника к 23 февраля с папами в средней группе «Папой очень трудно быть!»**

 **Играет песня: «Защитники Отечества»**

**Ведущий:** Здравствуйте, дорогие наши гости! Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Сегодня мы отмечаем праздник День защитника Отечества. Это праздник наших дедушек, пап и мальчиков. Ведь они - защитники нашей Родины. Мы рады приветствовать Вас на нашем весёлом празднике. Мы рады видеть бодрых пап, ещё молодых дедушек и сильных и смелых старших братьев, наших детей!

**Самира:**

Я с утра спросила маму:

— Что за праздник к нам пришёл,

Почему все суетятся,

Праздничный готовят стол?

**Магомед :**

Папа в новенькой рубашке,

Дед надел все ордена,

Ты вчера возле духовки

Провозилась допоздна.

**Диана:**

— В этот праздник поздравляют

Всех мужчин, со всей страны,

Ведь за то они в ответе,

Чтобы не было войны!

**Ведущий:** А мы, дорогие наши мужчины, хотим поздравить вас замечательной песней, которая называется:

«Как солдаты наши…»

Дети поют песню стоя врассыпную.

Садятся на стульчики.

**Ведущий:** А ещё дети сделали вам подарки своими руками. И сейчас мы. Конечно же их подарим.

Идёт к полочке, на которой должны быть подарки.

**Ведущий:** Ой, а где же они, вот тут стояли, ничего не понимаю. Дети, никто из вас их не брал? Не переставлял?

Ответы детей.

Слышится грохот и крики. Выбегает Дюдюка с метлой. Падает на пол.

**Дюдюка:** Оооооо какая прекрасная группа, а сколько здесь девочек, уххх а сколько здесь мальчиков, здесь наверняка много дружилок, интересно а куда же я попала, уж какая противная (пинает метлу).

**Ведущий:** Ты попала в детский садик, на праздник всех мужчин, который называется день Защитника Отечества.

**Дюдюка:** мужчииины, прааааздник, как бы не так, ух.

**Ведущий:** А как же ты сюда попала?

**Дюдюка:** Я? Да вот «одолжила» у бабы Яги, пока она не видела, метёлку покататься. А она, меня сюда притащила, ещё и дерётся (пинает метлу, уууу противная.

**Ведущий:** А кто же без спросу чужие вещи берёт? Разве можно так?

**Дюдюка:** Конечно, вот они (показывает на детей) точно это знают, правда?

Ответы детей.

Ведущий: Да кто же ты такая?

**Дюдюка:** Ой, какая я всё-таки не воспитанная, позвольте представиться, Дюдюка Барбидоксакая.

Песни Дюдюки.

**Ведущий:** Ну приятно познакомиться Дюдюка

**Дюдюка:** И мне… очень неприятно (радуется)

**Ведущий:** Дюдюка, а скажи ка, ты случайно наши подарки не видела?

**Дюдюка:** Подарки? Это такие открыточки в красненькой корзинке? Неа.

**Ведущий:** Как вы думаете дети, обманывает нас Дюдюка? Дюдюка, а если мы с тобой поиграем, отдашь нам наши подарки?

**Дюдюка:** Конечно, отдам, поиграйте (скрещивает пальцы за спиной)

**Ведущий:** Ребятки поиграем с дюдюкой?

Ответы детей.

**Музыка для игры ()**

**Игра «Пограничники и нарушители»**

Участники делятся на пограничников (папы) и нарушителей. Участники - пограничники берутся за руки и образуют круг. Пограничники несут свою службу, они находятся в дозоре. Если пограничники подняли вверх руки, значит, граница открыта, и нарушители могут забегать и выбегать в эти ворота. Но как только прозвучит слово «Патруль», бойцы опускают руки, и те, кто оказался внутри круга, будут временно задержаны.

Сначала играют мальчики, потом Дюдюка играет с девочками.

**Ведущий:** Ну что. Понравилось тебе с ребятами играть? Отдашь нам подарки?

**Дюдюка:** Неа, скучно и неинтересно

**Ведущий:** Дюдюка, ну ребята очень старались, и делали подарки, а ты не хочешь нам их возвращать (грустно)

**Дюдюка:** Не хочу, хочу проверить, а много ли они все знают. Ооох, какая я всё-таки вредина, сейчас я устрою им маленький бумсик.

**Детям:**

• Танком управляет (танкист)

• За штурвалом самолета сидит…

• Из пулемета строчит (пулеметчик)

• В разведку ходит (разведчик)

• Границу охраняет (пограничник)

• На подводной лодке несет службу (подводник)

• С парашютом прыгает (парашютист)

• На кораблях служат (моряки)

**Взрослым:**

- Боевой патрон состоит из … (Из оболочки — гильзы, порохового заряда, капсюля и пули)

- «Автомат да лопата… (друзья солдата)

- Нет знаков различия на погонах у … (матросов и солдат)

- Чаще всего на границе служат собаки породы (овчарки)

- На погонах у старшего лейтенанта звездочек (три)

- Торжественное прохождение военной техники и войск (парад)

- Человек, управляющий вертолетом. (пилот вертолета)

-Название «тельняшка» произошло от слова… (тело)

**Дюдюка:** Ухххх (топает ногами, падает, бумсик не удался.

**Ведущий:** Смеётся

**Дюдюка:** Ааааа, это ты во всём виновата. Замри, (стучит пальцем по голове) всё - равно будет по – моему. Я точно знаю, что вы не знаете ни одного стиха.

**Ведущий**: А вот ошибаешься, садись и слушай, мы их тебе расскажем.

**Стихи:**

**Амина:**

В нашей армии страну

Папа защищает.

На границе он войну

В дом наш не пускает.

**Муслим:**

Скоро вырасту большим,

Сам, как папа, стану.

Вот тогда я вместе с ним

На границе встану.

**Саид:**

Пусть пока не могут взять

В армию ребёнка,

Но могу я защищать

Нашего котёнка.

 **Рамазан:**

Я знаю, что папа мой тоже когда-то

Был очень хорошим и смелым солдатом.

Я папу люблю и его непременно

Поздравить хочу в этот праздник военный…

**Заира:**

Сейчас я повыше на стул заберусь,

Военную песню спою ему громко.

Пусть знает мой папа, что я им горжусь,

А он пусть гордится успехом ребенка.

**Дюдюка:** Троооогательно то как, тьфу, а вот знаю, знаю, вон мальчики большие сидят, улыбаются, вот они то, точно ничего не умеют, сейчас я их проверю, и если вдруг я права, ни за что подарки не отдам! Мне нужны целых 6 пап, или 6 целых пап, решайте сами и идите сюда.

Если папы не выходят, Дюдюка смеётся и говорит, что она так и знала, и подключается ведущий.

**Игра: «Косичка»**

**Дюдюка:** Представьте, мама ушла на работу, сидит дочка с длиннющими волосами, что делать будете? Ваше задание сплести косичку быстрее, чем ваши соперники, или вообще её заплести (смеётся)

**Дюдюка:** ухххх, всё – равно я испорчу им праздник…

**Ведущий:** дюдюка, ну может пора уже вернуть нам подарки?

**Дюдюка:** ну во нет, они ещё.

Ведущий: Хорошо, хорошо, я всё поняла, так вот, наши дети умеют, и танцевать и петь, показать?

**Танец «Морячка»**

**Песня: «Словно солдаты»**

 **Дюдюки:** Всё равно будет по моему (3 раза) Я вас сейчас запутаю, и вы сами про свои подарки забудете, отвечать мне хором, да или нет, понятно?

• Наша армия сильна? (Да)

• Защищает мир она? (Да)

• Мальчишки в армию пойдут? (Да)

• И девочек с собой возьмут? (Нет)

• А Буратино с длинным носом? (Да)

• На корабле он был матросом? (Нет)

• Лётчик служит на границе? (Нет)

• Он летает выше птицы? (Да)

• Сегодня праздник отмечаем? (Да)

• И мам любимых поздравляем? (Нет)

• Мир важней всего на свете? (Да)

• Знают это даже дети? (Да)

**Дюдюка:** Уххх, какие противные дети, всё то они умеют и знают, вот только я сама забыла куда я ваши подарки спрятала…

**Ведущий:** Ну ты сядь, отдохни, подумай, а мы поиграем.

**Игра: «Переоденься в бабушку»**

**Дюдюка:** Я вспомнила, вспомнила, яж их к Яге в ступу спрятала, сейчас (убегает). Вот они, но я просто так их не отдам. Вы, папы, думаете, заслужили подарки то? А знаете, что должен уметь делать настоящий защитник отечества? Петь, так что… Можете сидя, а можете стоя, на месте, так удобней.

**Песня: «Папа может»**

**Дюдюка:** Ну чтож, так и быть, забирайте свои подарки, уйду я от вас. Пойду в другое место, там пакостить и вредничать буду.

**Ведущий:** Дюдюка, а может ты одумаешься, и останешься с нами7

**Дюдюка:** Ну уж нет, бебебе (уходит)

 **Саида:**

Мир — это главное слово на свете.

Мир очень нужен нашей планете!

Мир нужен взрослым! Мир нужен детям!

Мир нужен всем! Надо помнить об этом!

**Раиса:**

Мы хотим, чтоб птицы пели,

Чтоб весной ручьи звенели,

Чтобы солнце землю грело,

Чтоб березка зеленела!

**Ясмина:**

Чтоб у всех мечты сбывались,

Чтобы все вокруг смеялись,

Чтобы детям снились сны,

Чтобы не было войны!

Дюдюка возвращается.

**Ведущий:**

И не было бы праздника без горя,

Немногие тогда, вернулись с поля боя

Спасибо вам, потомки тех мужчин,

За то, что мир наш нынче не рушим.

**Танец: «О той весне»**

**Ведущий:** Дюдюка, а ты почему вернулась?

**Дюдюка:** Я тут подумала и поняла, что вы все правы, мне пора уже одуматься и исправиться, и поэтому я решила поздравить всех мальчиков с этим прекрасным праздником и даже подарить подарки (дарит) А можно теперь я с вами останусь?

**Ведущий:** Дети, разрешим Дюдюке остаться с нами, оставайся конечно, ведь ты большая молодец, что смогла одуматься, и не будешь больше вредничать, врать и совершать плохие поступки. А наш праздник подошёл к концу, песни спеты, стихи рассказаны, остаётся ещё раз поздравить вас дорогия наши мужчины с праздником и пожелать всего самого хорошего, спасибо что пришли к нам на праздник. Мы были очень рады видеть вас сегодня, и будем рады видеть на всех слудующих праздниках.

**Список литературы**

1. Физическая культура в старшей группе детского сада/ Л.Д. Глазырина м.: владос, 2005.
2. Физкультура- это радость / Л.Н. Сивачева – спб.: детство-пресс, 2001.
3. С физкультурой дружить – здоровым быть/ М.Д. Маханева- м.: ТЦ «сфера», 2009.
4. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждения /Н.С. Галицына, м.: скрепторий, 2004.
5. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А.Юрдина – м.: владос, 2003.
6. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Шербак. -м .: влвдос, 1999 г.
7. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак – м.: просвещения, 2003
8. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет/ Л.И. Пензулаева- м.: владос,2002.
9. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева – м.: просвещение, 2003.
10. «Здоровье» В.Г. Алямовская ( linka press, 1993г.)
11. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т.Л. Богина. –м.: мозаика-синтез,2006.
12. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. – м.: эксмо, 1995.