

Муниципальное казённое учреждение Управление образования

Ковдорского муниципального округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Ковдорского муниципального округа «Детский сад № 29 «Сказка»

**Муниципальный семинар с использованием
дистанционных технологий «Формирование здорового и безопасного
образа жизни дошкольников в условиях ДОО и семьи»**

Сообщение из опыта работы

Проект

**«Использование здоровьесберегающих технологий с детьми раннего
возраста в период адаптации в условиях детского сада»**

Воспитатель:

Джус М.В.

март, 2024

«Если нельзя вырастить ребенка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать у него высокий уровень здоровья вполне возможно»

Н.М Амосов.

Актуальность

Одной из задач, которая является главной в воспитательно-образовательном процессе здоровье сберегательные технологии.

Оберегать – значит беречь, оградить от плохого, помочь, научить. Как же правильно взрастить, сберечь и сохранить здоровье ребенка.

«Здоровье – это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого».

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей. Вызванные адаптацией стрессовые реакции надолго нарушают эмоциональное состояние детей. В этом отношении на воспитателя группы младшего дошкольного возраста возлагается огромная ответственность, от него зависит весь последующий этап становления ребенка в роли дошкольника. Педагог должен иметь высокое педагогическое мастерство, хорошо знать физиологию и психологию маленьких детей, и опыт общения с малышами. Так как приходящие дети в детский сад из домашних условий всегда испытывают определенные трудности с адаптацией, то задача воспитателя, в первую очередь, является обеспечить максимально комфортное пребывание ребенка в детском саду с минимальным ущербом для психического и физического здоровья ребенка и только, потом решать воспитательно – образовательные задачи.

При поступлении в дошкольное учреждение у малышей происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки ребенок попадает в непривычную среду детского сада. Режим дня, новые требования, другой стиль общения, постоянный контакт со сверстниками создают для ребенка стрессовую ситуацию.

Цель:

Социализация детей младшего дошкольного возраста, сокращение период адаптации к условиям ДООУ, при этом максимально сохранить и укрепить здоровье ребенка, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие.

Задачи:

1. Создать оптимальные условия для организации адаптации, и социализации
2. Формировать основы здорового образа жизни, двигательной активности, соблюдению режима, культурно- гигиенических навыков
3. Устанавливать доверительные партнерские отношения с использованием оптимальных форм взаимодействия с родителями, повышение педагогической компетентности по вопросам укрепления здоровья детей.

Тип проекта:

Педагогический

Участники:

Педагоги, воспитанники группы, родители.

Целевая группа:

Дети раннего возраста, родители детей.

Сроки проекта:

Учебный год с сентября 2023 по сентябрь 2024г.

Предполагаемый результат

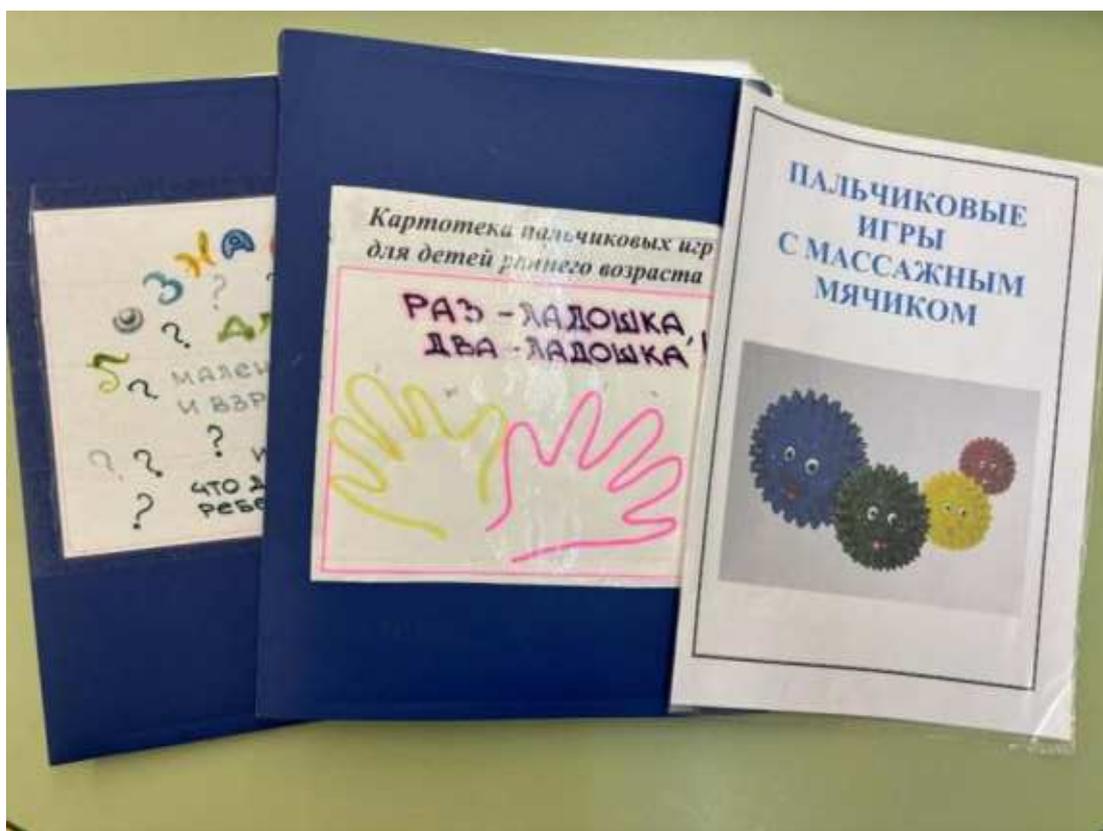
1. Повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования и мотивации ЗОЖ.
2. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в детском саду.
3. Формирование у детей первоначальных культурно –гигиенических навыков

4. В результате проведённых мероприятий по поддержанию и укреплению здоровья детей - меньше болеющих детей в группе простудными заболеваниями.

В МАДОУ №29 «Сказка» группу раннего возраста №2 посещают 12 детей в возрастной категории от 1,2 г до 2,5 лет. Для выполнения поставленных задач был составлен перспективный план мероприятий по реализации проекта. Сделан подбор источников информации, анализ литературы, просмотр интернет-ресурсов.

Использовались следующие виды здоровьесберегающих технологий: технология сохранения и стимулирования здоровья (гимнастика пальчиковая, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры, релаксация, дорожки закалывания); технология обучения здоровому образу жизни (утренняя гимнастика, физкультурные занятия); коррекционно – развивающие технологии (артикуляционная гимнастика, логоритмические игры и упражнения, технология музыкального воздействия).

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, создана здоровьесберегающая среда, зона двигательной активности, систематизирована и оформлена картотека игр для снятия эмоционального и мышечного напряжения в период адаптации, аудиотека музыкальных произведений, рекомендуемых для музыкотерапии (релаксирующая музыка: пение птиц, шум воды и так далее), для здоровьесберегающих технологий огромное значение имеют пальчиковые игры, которые объединены в папку – передвижку «Раз – ладошка, два - ладошка», которые благотворно влияют на координацию движений, способствуют развитию мелкой моторики рук, их силы, побуждают детей к речевому взаимодействию с педагогом, развивают пространственное мышление, внимание, воображение, кровообращение.



Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий,

вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Чтобы побудить детей выполнять разные упражнения включается музыкальное сопровождение, так как музыка способствует улучшению психологического и физиологического состояния ребенка.

К закаливающим процедурам относятся умывание водой комнатной температуры, упражнения для профилактики плоскостопия, Для этих профилактических целей в группе накоплен большой материал по «Дорожкам здоровья»: дорожки прямые, извилистые, шипованные, дорожки с пуговицами, дорожки с препятствиями. Такие дорожки прекрасно массируют ступни ног, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы, защищают организм в целом.





Особое внимание уделяем отдыху детей во время образовательного процесса: используем музыкальные паузы, логоритмические упражнения. Всё это защищает детей от переутомления. В этих паузах выполняем с детьми элементы дыхательной гимнастики, гимнастику для глаз, которые очень просты – просим

детей поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза, посмотреть вдаль. Это способствует улучшению циркуляции крови и внутриглазной жидкости, укреплению мышц глаз



Дыхательная гимнастика способствует укреплению мускулатуры, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках.





Свежий воздух, плюс солнечные ванны, движение, общение друг с другом, общение с природой, подвижные игры, все это способствует оздоровлению организма детей.

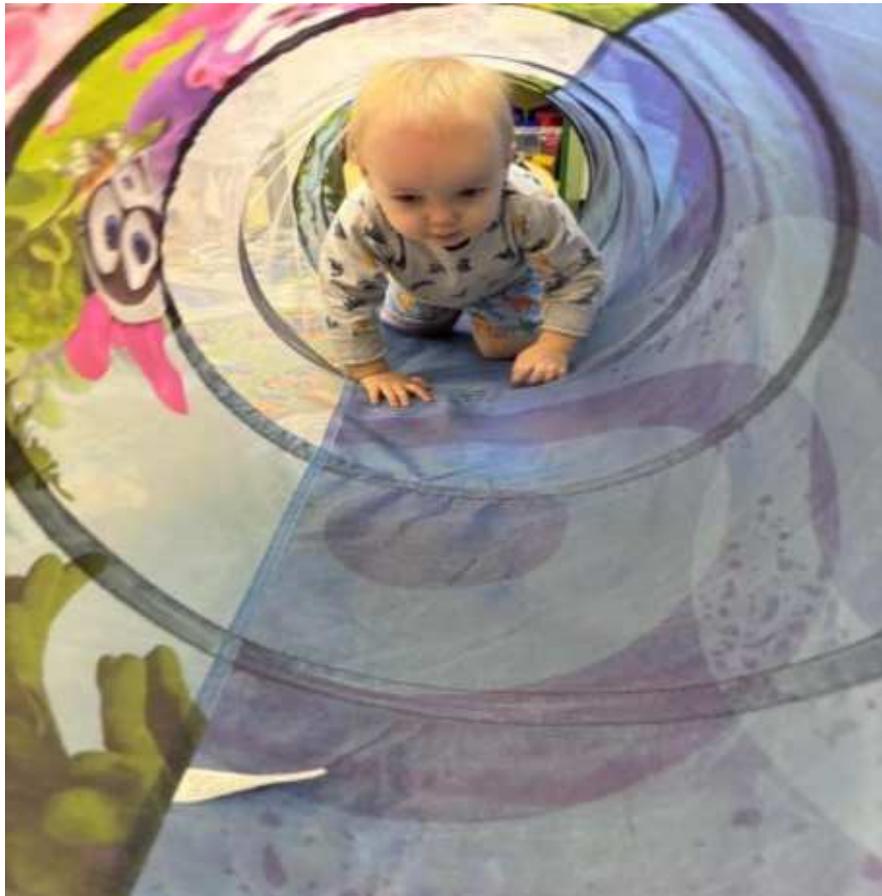
Игровые массажи с использованием природного и нетрадиционного материала, такого как – морские камешки, сосновые шишки, орешки, перышки, а также кисточки, мячики- ежики, зубные щетки, карандаши, крупные мешочки, прищепки обеспечивают сенсорное развитие ребенка, где малыш оценивает характер прикосновения, гладкость или шершавость материала, тактильные ощущения.





Содержание предметно–пространственной развивающей среды физкультурного уголка: султанчики, кегли, кубики пластмассовые, мячи разных размеров, ящик для прыгивания, палочки с лентами, флажки, мешочки для бросков, «Снежки», также являются средством сбережения здоровья детей, так как способствуют развитию личности ребенка, являются источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивают физическую активность детей, являются основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Итоги развития малышей размещаются в экране здоровья «Я расту» с антропометрическими данными.







В работе с родителями коллектив нашей группы, определив тему и цель проекта, свою работу начал с патронажа семей воспитанников с целью ознакомления с условиями проживания семьи, устройства игрового уголка и спортивного оборудования, с собеседованием на предмет ЗОЖ. Родители детей были ознакомлены с рядом консультаций по – адаптации детей раннего возраста в детском саду и с консультацией по внедряемому проекту «Использование здоровьесберегающих технологий с детьми младшего возраста в период адаптации в условиях ДОУ.

Оформление обучающего материала по работе с родителями ведется через папки-передвижки, ширмы-консультации, оформленные в ярком исполнении. Отреставрирован и красочно дополнен уголок по работе с родителями «Курочка Ряба», информационные стенды, сетки по нервно-психическому развитию. Консультации, индивидуальные беседы в течении утреннего приема и вечернее время на педагогические темы так же являются здоровьесберегающим фактором.



На конец учебного года планируется родительское собрание на тему проекта с фотографиями воспитанников о жизни и деятельности группы «Малышок», а так же показ видеозапись сказки-спектакля «Волк и семеро козлят», участниками которой станут дети группы в играх, с использованием здоровьесберегающих технологий. Родители смогли сравнить результаты в развитии детей за учебный период, обменяться семейным опытом.

Вывод: как показывает системная работа с детьми по использованию здоровьесберегающих технологий - наблюдается стойкий интерес и активность детей в течение всего проекта. Родители всё больше заинтересованы во взаимодействии с ДООУ в воспитании здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. Необходимо проанализировать возникшие трудности в процессе работы над проектом, такие как: непостоянный состав детей, связанный с периодом адаптации, слабая заинтересованность детей и родителей, растянутость приема новых детей в группу на весь учебный период.