Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области, структурное подразделение, реализующее программы дошкольного образования «Детский сад 10».

**Здоровье сберегающие технологии в работе с дошкольниками в условиях ФГОС ДО.**

**Воспитатель подготовительной к школе группы**

**СП «Детский сад № 10» ГБОУ СОШ № 29**

**г. Сызрани Самарской области**

**Кутищева Мария Викторовна**

2017 год

*Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь"*

*Гиппократ.*

Здоровье человека – актуальная тема разговора во все времена. В последнее время во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Растёт количество детей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, деятельности органов дыхания. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Дети страдают от недостатка движения. А ведь потребность в движении изначально, как инстинкт, заложена в человеке природой.

Здоровьесберегающие технологии – система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Их цель – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

*Современные здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 вида:*

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

* динамические паузы – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, предназначенная для предупреждения утомления или снижения работоспособности. Может включать в себя комплексы физкультминуток, дыхательной, пальчиковой, артикуляционной, логоритмической гимнастики, гимнастики для глаз и т.п.

*Физкультминутка* состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц (рук, ног, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение.

*Дыхательная гимнастика* полезна тем, что уже с самого раннего детства помогает научить малыша правильно дышать, способствует его физическому развитию и укреплению иммунитета. Уникальная методика А.Н. Стрельниковой совершенно спокойно может использоваться утром в качестве обыкновенной утренней гимнастики.

*Пальчиковая гимнастика* помогает развивать у ребенка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память, мышление.

*Артикуляционная гимнастика* способствует развитию речевого аппарата, благодаря чему малыш значительно легче учится произносить звуки. Начинать можно уже с 2 лет, проводить следует в игровой форме ежедневно, начиная с продолжительности в 5 минут.

*Гимнастика для глаз* заключается в основном в фиксации зрения на различных точках и некоторые движения глазными яблоками и веками. Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (Близорукости или дальнозоркости). Рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя в течении 20 мин писать, рисовать или смотреть телевизор.

*Стретчинг* отличное средство снять психическое напряжение: мышцы плавно натягиваются, дыхание становится глубоким, мозг «отключается» от проблем. Замечательное средство сформировать у ребенка правильную красивую осанку. Стретчингом обычно занимаются после предварительной разминки – это может быть бег, ходьба, прыжки, однако «разогрев» не является обязательным.

* подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость, а также способствует тренировке функций мозга. Подбор игр для прогулок следует осуществлять с учетом возраста детей, учитывая различную степень подвижности ребенка в игре.
* контрастная дорожка С. Кнейпа, тренажеры, дорожки здоровья, корригирующая и ортопедическая гимнастики способствуют приобретению навыков закаливания, что позволяет иммунной системе подготовиться к атакам вирусов, корректируют рельеф детской стопы, что является профилактикой плоскостопия, формируют правильную осанку, что является профилактикой плоскостопия.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика проводится ежедневно в утренний отрезок времени с целью получения заряда энергии и создания положительного эмоционального настроя ребенка на весь день.
* физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю во всех возрастных группах, одно из которых на свежем воздухе. Основная форма работы по физическому развитию
* точечный массаж и самомассаж - способ саморегуляции организма, один из приемов регулирования кровотоков. Проводится регулярно, начиная со средних групп. Однако точечный самомассаж рекомендуется проводить с детьми подготовительной группы в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приемы, поскольку детям трудно точно найти нужную точку.
* спортивные развлечения проводятся 1 раз в месяц, праздники 2-3 раза в год. Цель – доставить детям удовольствие, развлечь их, обогатить какими-либо впечатлениями, пробудить творческую активность, закреплять и развивать уже полученные навыки.
* День здоровья организовывается 1 раз в месяц во всех возрастных группах. В этот день с детьми проводятся экскурсии, походы, спортивные досуги, спортивные соревнования и др. Увеличивается время пребывания на свежем воздухе.
* Проблемно - игровая (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коррекционные технологии**

* *Музыкотерапия* - это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Обязательное условие включения музыки в учебный процесс и для сопровождения режимных процессов – ненавязчивое, негромкое ее звучание.
* *Сказкотерапия* обыгрывание ситуаций с любимыми героями сказок позволяет легко добиться замечательных результатов в области психологии, развития и воспитания малышей. Простое прочтение сказки не несет в себе терапевтической нагрузки. Следует обыграть, про инсценировать, сделать оценки и выводы по ее содержанию.
* *Цветотерапия* основа комфортного существования ребенка в гармоничном сочетании красок окружающей обстановки. Яркие краски следует использовать в меру, чтобы дети не уставали от избытка насыщенных тонов.
* *Психогимнастика* позволяет приобрести навыки ауторелаксации, технику выразительных движений, тренирует психомоторные функции, воспитывает высшие эмоции и чувства, помогает корректировать свое поведение при помощи ролевых игр, избавляет от эмоционального напряжения.
* *Фитотерапия* важное средство для поднятия защитных сил организма путем включения в рацион питания витаминных сборов и чаев, общеукрепляющих настоек. Принимать фитопрепараты следует за 15-20 минут до еды, если нет других указаний, после рекомендации врача*.*
* *Логоритмическая гимнастика* одна из форм активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Выполняется под музыку, чтение стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемые в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно - образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.