**Доклад на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии и методы, их реализации в условиях введения ФГОС ДО.»**

Подготовила воспитатель Сорокина Татьяна Васильевна

2020г

Настоящее время достаточно быстро характеризуется изменениями природной и социальной среды и ведет к физическим, психическим, культурным, нравственным и другим переменам каждого человека. Поэтому самой актуальной проблемой является укрепление здоровья детей

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства.

**Что же такое «здоровьесберегающие технологии»?**

Здоровьесберегающие технологии в образовании – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития**.**

**Здоровьесберегающие педагогические технологии** применяются в различных видах деятельности дошкольников и подразделяются на:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Хочу представить Вашему вниманию, те технологии, формы и методы, которые знакомы и используются Вами в работе с детьми, а также предлагаю рассмотреть те, которые, возможно, будут новыми для Вас.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Позвольте познакомить Вас с методом *- кинезиология.*

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире. Основоположниками являются американские педагоги-психологи, доктора наук Пол и Гейл Деннисоны. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Научно доказана очень высокая эффективность этого метода при работе с детьми с нарушениями речи и низкой познавательной активностью.

Кинезиологические упражнения позволяют активизировать межполушарное воздействие. Если нарушается проводимость через мозолистое тело, то ведущее полушарие берет на себя большую нагрузку, а другое блокируется. Оба полушария начинают работать без связи. Обучая левое полушарие, вы обучаете только левое, а обучая правое – обучаете весь мозг. Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, но и улучшается его речь и координация пальцев.

Представленные мною игровые упражнения как раз способствуют развитию межполушарных взаимодействий.

**Упражнение "Ухо - нос"**

Левая рука - взяться за кончик носа, правая рука - взяться за правое ухо. По команде отпустить ухо-нос, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук "с точностью наоборот".

**Упражнение "Змейка"**

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, вывернуть руки к себе. 1 вариант: ребенок с закрытыми глазами называет палец и руку, к которым прикоснулся педагог. 2 вариант: точно и четко двигать пальцем, который называет педагог. Следить, чтобы остальные пальцы в движении не участвовали.

**Колечко**.

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

**Кулак-ребро-ладонь.**

Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом -левой, затем -двумя руками вместе по 8-10 раз. Можно давать себе команды(кулак -ребро-ладонь)

**Зеркальное        рисование.**Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**Динамические паузы**проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.

**Подвижные и спортивные игры**проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит 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 своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Предлагаю вам расслабиться и подумать о приятном.

**Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**«Медведь».**

**-**Медленно засовывайте платочек одним пальцем в кулак.

Лез медведь в свою берлогу,

Все бока свои помял,

Эй, скорее на подмогу,

Мишка, кажется, застрял!

Теперь можно с силой вытянуть платочек из кулака, затем повторить сначала.

**«Дружные пальчики»**.

Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)  
 Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)  
 Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)  
 Все покажут без подсказки.  
 Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)  
 Два здоровых бодрячка.  
 Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)  
 Молчуны, всегда упрямы.  
 Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)  
 Непоседы и плутишки.  
 Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)  
 Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак

**Гимнастика для глаз**проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога, или выполняя движения по тексту стихотворения

**«Стрекоза»**

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

**“Весёлая неделька”**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.)

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.)

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки.)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

1. **Дыхательная гимнастика**проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Детям предлагаются такие игры: «Воздушный футбол», «Горячий чай», «Зажженные свечи», «Пчела»: Представьте, что на руку или ногу села пчела. Пусть ребенок изобразит ее продолжительным звуком «ззз» или «жжж»; «Водолаз» Нужно вообразить погружение под воду и задержать дыхание, насколько это возможно; «Мельница» Поднять руки вверх и начать медленно их вращать, изображая мельницу. Упражнение сопровождается звуком «жрр». Постепенно движение ускоряется, а звук усиливается.

**Бодрящая гимнастика**проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания вале логической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия**проводятся 2 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья».**Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.**При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участках  ДОУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

**Артикуляционная гимнастика**- упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

**Сказкотерапия**– используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Коррекционные занятия с использованием тренажеров.**Ориентированы на развитие различных систем организма ребенка путем оптимального подбора объема физической нагрузки.

**«Сенсорная тропа»,**ее использование играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания.

Эмоционально-личностная сфера детей корректируется благодаря **использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыке,**звукам природы, приятным ароматам, способным подарить душевный комфорт. Важную роль играет эмоциональный настрой детей, их желание работать, способствовать проявлять волевые усилия для достижения цели.

**Цвет терапия. Н-р**Во время движения в зал по **«радужному коридору»**(от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. При возвращении с занятия и ходьбе по коридору в обратном направлении («от теплых» к «холодным» тонам) у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение;

**«Сухой дождь»,**изготовленный из атласных лент семи цветов радуги. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений после вводной части, основных видов движений (2-3раза) детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам.

 В учреждении создана и продолжает пополняться как традиционным так и нетрадиционным оборудованием , зачастую изготовленным педагогами и родителями воспитанников здоровье сберегающая среда: физкультурная площадка оснащена спортивным оборудованием, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. На  участках  групп имеется различное игровое и спортивное оборудование, мы знаем,  что одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется нами, педагогами в различных видах деятельности  в виде физминуток,  релаксации, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, зрительной гимнастик, ритмопластики, корригирующей гимнастики т.д. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья детей и их родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь необходимые знания, объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, заниматься самообразованием.

Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, мы можем с уверенностью сказать, что применение в работе здоровье сберегающих технологий  повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Будьте всегда здоровы и счастливы! Здоровья вашим воспитанникам и детям! Спасибо за внимание!

Список литературы:

Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

Здоровьесберегающая система ДОУ. Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

.