Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 29 «Пчёлка»

Консультация для педагогов на педагогическом часе:

**«Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»**

Подготовила:

Веселова Ю.В.. воспитатель

г.о. Серпухов, 24.09.19

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Неоспоримо, что **основная задача детского сада -**подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

**Цель физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование устойчивой мотивации и потребности быть здоровыми.

В детском саду уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – *сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.*

**Здоровьесберегающие технологии** — это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

Выделяются **три группы здоровьесберегающих технологий**:

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж)

**3. Коррекционные технологии:** арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

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

**Задачами здоровьесберегающих технологий являются:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

**Ожидаемые результаты:**

1.Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа

жизни на состояние здоровья.

2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

3. Овладения навыками самооздоровления.

4. Снижение уровня заболеваемости.

**Технологии сохранения  и стимулирования здоровья:**

* **Динамические паузы**проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида НОД.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности.
* **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 своё тело.  С этой целью используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей  определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),   звуки природы.
* **Пальчиковая гимнастика**проводится ежедневно. Развивает речь ребенка, двигательные качества, повышает координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяет пальцевую пластику с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формирует образно-ассоциативное мышление.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика.** Дыхание – основа всего живого. Дыхание – основа процесса образования речи; речевое дыхание – основа для нормального звукопроизношения; речевое дыхание – это короткий вдох через нос и длительный выдох через рот. Основной метод развития дыхания – это дыхательная гимнастика.  Дыхательная гимнастика: улучшает носовое дыхание, ликвидирует заболевания верхних дыхательных путей, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, улучшает зрение, память, ликвидирует различные неврозы, улучшает работу органов пищеварения, укрепляет сосуды на ногах, улучшает звучание голоса.  В своей работе педагоги используют несложные упражнения по методике А. Стрельниковой: короткий и резкий вдох носом и абсолютно свободный выдох.
* **Бодрящая  гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.  Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, укрепляет здоровье детей через комплексную систему эффективного закаливания, обеспечивает профилактику нарушения осанки и плоскостопия.
* **«Босоножье» - ходьба босиком** – это своеобразные сеансы точечного массажа и закаливания, поскольку на стопах тоже имеются закаливающие зоны и нервные окончания всех органов тела. Более того, на поверхности стопы так называемых терморецепторов находится гораздо больше, чем на каких либо других участках тела. Эти терморецепторы реагируют на тепло и холод, поэтому босо хождение по камешкам и другим неровным поверхностям осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой, которая тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом рабочем состоянии. Закаливание ходьбой босиком нужно начинать постепенно и систематически. При ходьбе босиком увеличивается интенсивность деятельности все мышц, стимулируется кровообращение во всем организме, улучшается умственная деятельность.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

* **Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **НОД по физической культуре**  проводится 3 раза в неделю в соответствии с программой (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Направлена на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Серия игровых занятий «Забочусь о своём здоровье».**Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме кружковой работы и в форме бесед в вечернее время. Разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.
* **Коммуникативные игры** – так называют игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с  людьми в разнообразных жизненных ситуациях. Нарушения в общении, конфликтность и обособленность – признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем. Коммуникативные игры и упражнения учат детей жить дружно, сплачивают их, помогают дошкольникам чувствовать друг друга, стимулируют проявление внимания к сверстнику.
* **Самомассаж.** Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний.  Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия, а это гарантия успеха реабилитацион­ной, коррекционной и развивающей работы.

Так, например,*самомассаж ушных раковин* для детей. Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным. Такой вид массажа  способствует  заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности.

Одновременно массаж ушных раковин - один из самых быстрых и эффективных методов оздоровительного самомассажа, так как ушная раковина имеет рефлекторную связь с органами и частями тела человека. При регулярном выполнении, которого, повышается работа иммунной системы организма.

* **Логоритмика** – одно из средств оздоровления речи. Прежде всего, это комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания. Занятия по логоритмике включают следующие виды упражнений: ходьбу и маршировку в различных направлениях, упражнения на регуляцию мышечного тонуса направлены на развитие умения расслаблять и напрягать определённые группы мышц; упражнения на развитие дыхания, голоса и артикуляции, упражнения на активизацию внимания и памяти, счетные упражнения, речевые упражнения, упражнения, формирующие чувство музыкального размера, ритмические упражнения, пение, игру на музыкальных инструментах, пальчиковые игры, упражнения на развитие мимики, артикуляционные упражнения, упражнения на развитие фонематического восприятия. Логоритмические занятия направлены на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, понимание смысла предлагаемых заданий, на способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя.
* А**ктивный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  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.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

**Коррекционные технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.
* **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она  влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).  Лечебные свойства музыки замечены давно. Но только в прошлом веке было научно доказано, что музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма. Поэтому музыкотерапия способствует коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание музыки способствует повышению иммунитета детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание
* **Сказкотерапия**используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используется кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы -  основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к  здоровому образу жизни.