***Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.***

***Олимпиады «Подари знание»***

***Большой выбор номинаций для воспитателей! Только до 30 ноября – Диплом 70 руб.***

***Педагогам***

***Детям***

***Итоги***

***подари-знание.рф/Олимпиады-для-ДОУ***

***Перейти***

***Скрыть рекламу:***

***Не интересуюсь этой темой / Уже купил***

***Навязчивое и надоело***

***Сомнительного содержания или спам***

***Мешает просмотру контента***

***Спасибо, объявление скрыто.***

***Яндекс.Директ***

***Обсудить статью***

***Опубликовать свой материал***

***Суть здоровьесберегающих технологий***

***Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:***

***формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;***

***организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.***

***Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:***

***закладывание фундамента хорошего физического здоровья;***

***повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;***

***проведение профилактической оздоровительной работы;***

***ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;***

***мотивация детей на здоровый образ жизни;***

***формирование полезных привычек;***

***формирование валеологических навыков;***

***формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;***

***воспитание ценностного отношения к своему здоровью.***

***Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:***

***медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);***

***физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)***

***валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);***

***валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);***

***здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).***

***Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.***

***Картотека здоровьесберегающих технологий***

***Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.***

***Физкультминутки***

***Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.***

***Цель таких физкультминуток заключается в:***

***смене вида деятельности;***

***предупреждении утомляемости;***

***снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;***

***активизации кровообращения;***

***активизации мышления;***

***повышении интереса детей к ходу занятия;***

***создании положительного эмоционального фона.***

***Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.***

***Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.***

***Дыхательная гимнастика***

***Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.***

***Использование дыхательной гимнастики помогает:***

***улучшить работу внутренних органов;***

***активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;***

***тренировать дыхательный аппарата;***

***осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;***

***повысить защитные механизмы организма;***

***восстановить душевное равновесие, успокоиться;***

***развивать речевое дыхание.***

***На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.***

***В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.***

***Пальчиковая гимнастика***

***Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:***

***осязательных ощущений;***

***координации движений пальцев и рук;***

***творческих способностей дошкольников.***

***Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:***

***массаж;***

***действия с предметами или материалами;***

***пальчиковые игры.***

***Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.***

***Гимнастика для глаз***

***Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:***

***снятия напряжения;***

***предупреждения утомления;***

***тренировки глазных мышц;***

***укрепления глазного аппарата.***

***Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.***

***Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.***

***Психогимнастика***

***Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:***

***проведение психофизической разрядки;***

***развитие познавательных психических процессов;***

***нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;***

***коррекция отклонений в поведении или характере.***

***Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:***

***этюдов с использованием мимики и пантомимы;***

***этюдов на изображение эмоций или качеств характера;***

***этюдов с психотерапевтической направленностью.***

***Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.***

***Ритмопластика***

***Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:***

***восполнение «двигательного дефицита»;***

***развитие двигательной сферы детей;***

***укрепление мышечного корсета;***

***совершенствование познавательных процессов;***

***формирование эстетических понятий.***

***Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.***

***Игротерапия***

***В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:***

***проявить эмоции, переживания, фантазию;***

***самовыразиться;***

***снять психоэмоциональное напряжение;***

***избавиться от страхов;***

***стать увереннее в себе.***

***Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.***

***Ароматерапия***

***Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:***

***улучшение самочувствия и настроения детей;***

***профилактика простудных заболеваний;***

***решение проблем со сном.***

***Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.***

***Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:***

***фитотерапию;***

***цветотерапию;***

***музыкотерапию;***

***витаминотерапию;***

***физиотерапию;***

***гелиотерапию;***

***песочную терапию.***

***Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.***