**ПЕДЧАС НА ТЕМУ: «ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДО»**

**ПОДГОТОВИЛА: АМАНЖОЛОВА А.Б.**

**Петропавловск, 2021г**

**Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей зависит**

**их духовная жизнь, мировоззрение, умственное**

**развитие, прочность знаний, вера в свои силы.**

В.А. Сухомлинский.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В действующем Законе “Об образовании” первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Н.К. Смирнов, был из первых родоначальником понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

**Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит:**

- Улучшение памяти, внимания, мышления;

- Повышение способности к произвольному контролю;

- Улучшение общего эмоционального состояния;

- Повышается работоспособность, уверенность в себе;

- Стимулируются двигательные функции;

- Снижает утомляемость;

- Развивается дыхательный и артикуляционный аппарат;

- Стимулируется речевая функция.

**Цель здоровьесберегающих технологий –** обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

**Задачами здоровьесберегающих технологий являются:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.

4. Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

**Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий в ДО:**

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

**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:** арттерапия, 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.

**Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде?**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДО здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

**НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДО**

**ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:**

* осмотр детей медицинским персоналом ДО;
* осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДО;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
* диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

**ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:**

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
* занятия с использованием мини – тренажеров;
* ритмика;
* гимнастика после сна;
* ежедневный режим прогулок;
* создание необходимой развивающей среды;
* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* музыкальные занятия;
* занятия по формированию здорового образа жизни.

**ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:**

* босохождение;
* умывание;
* ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* воздушные ванны в облегченной одежде;
* гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

**ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:**

* постоянный контроль осанки;
* контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;
* сбалансированное питание;
* вакцинация против гриппа;
* потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* употребление соков и фруктов;
* использование очистителей воздуха;
* кварцевание групп;
* прием поливитаминов;
* массаж.

**ПЯТЫМ направлением является использование разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:**

* пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДО;
* дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;
* аромотерапия;
* игровой массаж А. Уманской.

**ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:**

* психодиагностика;
* элементы аутотренинга и релаксации;
* элементы музыкотерапии;
* индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
* обеспечение благоприятного психологического климата в ДО.

**СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:**

* коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
* индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* коррекция психоэмоциональной сферы;
* индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
* индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

**ВОСЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:**

* оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДО;
* оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
* проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

**Перед занятиями:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

- дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

**Прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

**Перед ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 2 -3 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика – 1 - 2 раза в неделю.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, с помощью которого повысится результативность воспитательно-образовательного процесса, сформируется у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.