|  |
| --- |
| **[«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении».](http://doshkolnik.ru/zdorove/38135-zdorovesberegayuschie-tehnologii-v-doshkolnom-uchrezhdenii.html)** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
|  | |
|  | |
| В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья детей приобретает глобальный характер.  Здоровье детей катастрофически падает!  Поэтому, формирование культуры здоровья – одна из важных и актуальных задач сейчас, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается основа здоровья ребёнка, собственное отношение ребёнка к своему здоровью, физическим упражнениям и физическому развитию. Важным направлением в раннем возрасте, является повышение уровня здоровья детей, потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями, развитие навыков здорового образа жизни.  Использование здоровьесберегающих технологий способствует:   * созданию положительной эмоциональной атмосферы, придающей и вселяющей уверенность в своих силах; * повышению уровня успеваемости и эффективности учебного процесса; * сбережению и укреплению физического здоровья детей.   Как показывает моя педагогическая практика, здоровьесберегающие технологии — это один из видов современных инновационных технологий, направленных, на сохранение, обогащения и улучшение здоровья детей в детском возрасте.  **Имеют, два направления:**   1. Формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. ребёнок, будет самостоятельно заботиться о своем здоровье. 2. Организация образовательного процесса в дошкольном учреждении без негативного влияния на здоровье детей.   Новизна *(инновационность)* представляемого моего педагогического опыта — заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий и оздоровительных мероприятий в режиме дня через все виды деятельности детей.  Я считаю, что с самого раннего возраста, вокруг детей, необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями.  По моему мнению, здоровьесберегающие технологии, повышают результативность воспитательно — образовательного процесса. Технологии сохранения и стимулирования здоровья — это система, включающая взаимодействие и взаимосвязь всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка. Технологии хорошо сочитаются с традиционными формами и методами работы, используемые в педагогическом процессе, дополняют их различными способами оздоровительной работы. Использование технологий сохранения и стимулирования здоровья, решают важные задачи.  **Задачи:**   * Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей. * Воспитание бережного отношения к своему здоровью. * Снятие психоэмоционального напряжения и создание положительного эмоционального настроя. * Выработку полезных привычек. * Проведение профилактической оздоровительной работы. * Формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физической культурой. * Повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников.   Считаю, что моя задача сегодня – сформировать у детей различные приёмы и методы сохранения, и укрепления своего здоровья, чтобы затем, переходя дальше в различные ступени обучения, в начальную школу и далее, ребята могли самостоятельно их применять. На сегодняшний день, в детских садах, ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, обучению здоровому образу жизни и разнообразным коррекционным технологиям. Дети должны понять, что здоровье это главное в жизни!  В нашей группе я постаралась создать все условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, воспитателя физкультуры. Являясь участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.  Я постоянно совершенствую систему воспитательно — оздоровительной работы с детьми. Результатом моей работы является снижение уровня заболеваемости детей, активное стремление моих воспитанников поддерживать здоровый образ жизни. Наличие развивающей здоровьесберегающей среды и системная деятельность в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении. Всё это способствует формированию у воспитанников представлений о здоровом образе жизни и подводит к осознанию вести такой образ жизни с детства.  Для этого, в своей работе с детьми, я использую разные приёмы здоровьесберегающих технологий и хочу поделиться своими методами, и наработками.  Утренняя гимнастика.  То, с чего мы должны начинать наш день – утренняя гимнастика.  Утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья, физическому совершенствованию и развитию разносторонней физической подготовленности детей к разнообразным видам деятельности. Регулярное, качественное и систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку изо дня в день делать утреннюю зарядку, способствует соблюдению режима дня, заставляет быть собранным, внимательным, целеустремленным, вызывает положительные эмоции и заряжает малыша бодрым настроением на целый день.  Ведь не зря говорят: ***«Как утро начнёшь, так весь день и проведёшь!»***  Я рекомендую начинать проводить утреннюю гимнастику, с улыбки, с хорошего настроя на положительные эмоции, затем идёт разминка, и заканчиваю утреннюю гимнастику, упражнениями на восстановление дыхания. Во время выполнения упражнений, важно следить за качеством движений детей, четкостью фиксируемых поз. Обязательно, надо обратить внимание детей на правильное дыхание. Когда лучше совершать вдох и выдох. Важно, чтобы дети не задерживали дыхание во время бега и ходьбы. Рекомендую показать детям систему правильного дыхания при выполнении упражнений. Если вы будете дышать вместе с детьми, то у них быстро всё получиться. Ведь малыши, как маленькие ***«губочки»***, быстро всё впитывают и хотят быть похожим на взрослого.  Динамические паузы.  Это интересные, весёлые, шумливые, короткие игровые занятия, проводимые в течение дня, для удовлетворения потребности детей в различных движениях. Сейчас, современные дети часто загружены сидячими делами: конструированием, рисованием, настольными играми, разнообразными заданиями, требующими статическую работу за столом. Из-за этого нарушается осанка, портится зрение, накладывается нагрузка на нервную систему.  Динамические игровые паузы — это разнообразные подвижные и хороводные игры, игры в физкультурном уголке, физкультминутки, массаж лица, кистей рук, пальцев, пальчиковые игры, музыкальные паузы. Вся эта игровая деятельность заряжает детей хорошим настроением, расслабляет мышцы.  Динамические интервалы проводятся в течение всего дня, по мере усталости детей и выполняют функции: развлекательную, коммуникативную, обучающую, профилактическую, релаксационную.  Я начинаю проводить динамические паузы, с самого утра, как только ребята пришли в детский сад.  Пальчиковая гимнастика.  Пальчиковая гимнастика — это один из видов здоровьесберегающей технологии, которая помогает решению речевых проблем у детей, применяется для развития мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика способствует развитию осязательных ощущений, координации движений пальцев и рук, развивает психические способности: воображение, мышление, память, повышает работоспособность коры головного мозга, способствует развитию речи, снимает тревожность, зажатость.  Я, рекомендую делать пальчиковую гимнастику ежедневно, в любое удобное время, как можно чаще. Детям очень нравятся игры и упражнения с использование пальцев рук. Я часто использую пальчиковые куклы. Особенно малыши, любят выполнять пальчиковые задания с пальчиковыми куклами, которые они сделали сами, дома вместе с родителями. В ходе выполнения важно, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Обязательно, каждую пальчиковую гимнастику я заканчиваю расслабляющими упражнениями для рук.  Подвижные и спортивные игры.  Спортивные игры и упражнения воспитывают у детей положительные черты характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, чувство взаимопомощи, сопереживания, сплочённости.  Я рекомендую проводить подвижные и спортивные игры ежедневно, как часть НОД, как игровую деятельность во время прогулок на групповом участке, так и на спортивной площадке.  В групповой комнате я играю с ребятами в игры малой подвижности. Игры подбираю в соответствии с возрастом детей, их настроением, местом и временем её проведения.  Ритмопластика.  Ритмопластика – это инновационный метод работы с детьми. Это гимнастика с оздоровительной направленностью. Ребята выполняют специальные пластичные, танцевальные, ритмичные движения, имеющие восстановительный характер.  Цель ритмопластики заключается в восполнении двигательных функций, в развитии двигательной сферы детей, совершенствование познавательных процессов, укрепление мышечного корсета, улучшение координации движений, совершенствование чувства равновесия и прыгучести. Ритмопластика помогает раскрепостить детей с психической стороны, снять усталость нервное напряжение.  Рекомендую заниматься с детьми ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи. При проведении ритмопластики, педагог должен быть для детей другом, товарищем, они должны доверять вам, и только лишь потом воспитателем.  Релаксация.  Я считаю, что релаксация, это очень важная составляющая здоровьесберегающих технологий.  Задания на релаксацию, помогают детям расслабиться, дают возможность снять напряжение и возбуждение, способствуют концентрации внимания. В работе с детьми, я использую, специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма для того, чтобы научить детей ощущать и чувствовать свои эмоции, своё тело, управлять своим поведением. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, так как в них есть элементы игры.  Я провожу упражнения на релаксацию под спокойную, тихую, классическую музыку или звуки природы. В своей работе с детьми, я использую различные методы релаксации:   * релаксационные паузы * методы релаксации, связанные с телом * методы релаксации, связанные с искусством   Начинаю, такие релаксационные паузы медленным темпом речи. Речь должна быть спокойной, немного ***«шепчущей»***, монотонной, как – будто вы рассказываете сказку.  Глазная гимнастика.  Глазная гимнастика – это система упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.  Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного  **анализатора и всего организма:**   1. Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости; 2. Способствует укреплению мышц глаз, снятию напряжения; 3. Предупреждает утомление глаз, тренирует глазные мышцы; 4. Улучшает аккомодацию *(это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)*; 5. Способствует укреплению глазного аппарата.   Для проведения глазной гимнастики не требуется специальных условий. Длительность проведения глазной гимнастики: 2-4 минуты.  Важное правило: При выполнении упражнений, голова неподвижна, работают только глаза *(если не указано иначе в назначении врача)*. Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы. Обязательно я использую наглядный показ действий и речевое сопровождение. Для фиксации взора использую сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом, тренажёр Базарнова В. Ф.. Демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей. Предмет должен быть: ярким, красивым, не заламинированным.  Общие рекомендации: Если вы используете гимнастику для глаз ежедневно, то рекомендую планировать для разучивания и выполнения 1 комплекса в стихотворной форме примерно 8-10 дней.  При планировании важно учитывать принцип усложнения упражнений, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по ходу более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях.  Детям нравиться глазная гимнастика, на которых я использую предметы или задания в стихотворной форме, движения по определенным дорожкам, задания на поиск предметов и картинок в разных частях групповой комнаты.  Физкультминутки.  Физкультминутки – это кратковременные перерывы в умственной или практической деятельности детей, во время которых выполняются элементарные физические упражнения. Это быстрая смена деятельности, которая предупреждает утомляемость, активизирует кровообращение, способствует снятию мышечного, нервного и мозгового напряжения, созданию положительного эмоционального фона.  Физкультминутку я провожу в произвольное время, в зависимости от степени утомляемости детей, когда замечаю, что внимание детей менее сконцентрировано, дети не собраны, менее активны, раздражительны. Включаю в физкультурные паузы, элементы других здоровьесберегающих технологий: пальчиковую гимнастику, дыхательную гимнастику, глазную гимнастику. Физкультминутка заряжает детей хорошим настроением, положительным настроем на дальнейшую деятельность на занятии, в группе.  Оздоровительная гимнастика после сна.  Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход детей от сна к активному образу жизни.  Я начинаю гимнастику спокойным тихим тоном, что бы дети проснулись и настроились на упражнения. Обязательно, включаю в гимнастику щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений со стороны медицинских показаний детей. Стараюсь сочетать упражнения с другими оздоровительными процедурами: дыхательной гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушения осанки, ходьбе по массажным дорожкам, упражнения для глаз, пальчиковой гимнастикой, самомассажем.  Длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна для малышей составляет 4-6 минут, для старших дошкольников 7-10 минут.  Дыхательная гимнастика.  Дыхательная гимнастика повышает защитные механизмы организма, способствует развитию речевого дыхания, насыщает тело кислородом, активизирует мозговое кровообращение, предохраняет от заболеваний органов дыхания.  Продолжительность дыхательной гимнастики составляет 3-5 минут. Лучше проводить дыхательную гимнастику в хорошо проветренной комнате и до приёма пищи. В ходе выполнения упражнений особое внимание я уделяю характеру производимых вдохов и выдохов. Важно, научить детей делать вдох через нос *(вдохи должны быть короткими и легкими)*, а выдох через рот. Выдох должен быть дольше по времени, чем вдох. Я провожу дыхательную гимнастику стоя или сидя на ковре, часто использую предметы: ватный комочек, листик, ленточку. Очень интересно проходит дыхательная гимнастика в стихотворной форме. Рекомендую включать дыхательную гимнастику в различные виды физкультурно — оздоровительной работы.  Корригирующая гимнастика.  Корригирующая гимнастика — это специальные упражнения, направленные на развитие и сохранение правильной осанки, и устранение деформаций опорно-двигательного аппарата. Корригирующая гимнастика составляется и может изменяться с учётом особенностей детей.  Целью корригирующих, улучшающих упражнений является восстановление баланса напряжения мышц. Если тонус мышц — слабый, требуется их укрепить, если мышцы слишком зажаты, их потребуется расслабить. Корригирующая гимнастика необходима, всем детям с нарушением осанки. Она эффективно укрепляет мышечный корсет, выравнивает мышечный тонус. Данная гимнастика тонизирует весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Она способствует предотвращению простудных заболеваний. Укрепляет дыхательный тракт. Воспитывает бережное отношение к своему телу. Систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников положительно влияет на укрепление мышечного корсета.  Ортопедическая гимнастика.  Ортопедическая гимнастика необходима детям для профилактики болезней опорного свода стопы и детям с плоскостопием. Ортопедическую физзарядку можно вставлять, как элемент задания, изо дня в день, в различные формы физкультурно-оздоровительной работы.  Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. На стопах располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем. Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать, здоровье ребенка. Полезны задания с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, ходьба по палке, ребристой доске, обручу, следовой дорожке, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы.  После проведения ортопедических упражнений у ребят сильно устают мышцы ног. Поэтому целесообразно после таких заданий, сделать упражнения на релаксацию, расслабления мышечного тонуса детских ножек.  Точечный массаж и самомассаж.  Самомассаж улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу всех внутренних органов, тонизирует организм. Это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже.  Продолжительность самомассажа для детей 3-5 минут, в зависимости от поставленной задачи. В своей работе с детьми я использую самомассаж Су-Джок шарами, самомассаж ушных раковин, резиновыми мячиками, перчаткой. Ребятам нравится делать самомассаж самим себе, друг другу в парах, используя резиновые мячики, массажные варежки. Дети получают после таких упражнений заряд положительных эмоций.  Из всего вышесказанного следует, что каждая из рассмотренных мною технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.  Я могу с уверенностью сказать, что даже самая лучшая физкультурно – оздоровительная программа в дошкольном учреждении, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьёй воспитанников. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; онлайн-конференции, круглые столы, педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; участие родителей в подготовке и проведении спортивных праздников, анкетирование.  Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды самостоятельной деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.  Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. |