Использование здоровьесберегающих технологий в средней группе ДОУ.

1. Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является**утренняя гимнастика.**

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

2. Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна (бодрящая гимнастика,** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

· Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

· Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

· Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

3 **Психогимнастика** — это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение, разные авторы вкладывают в него неодинаковое содержание.

Для нормального развития дошкольников психогимнастика должна быть частью их детства. И хоть термин может оказаться для вас незнакомым, его суть предельно ясна: психогимнастика для детей представляет собой спецкурс занятий, направленный на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-личностной сферы. Главной целью психогимнастики можно назвать сохранение детского психического здоровья, а также предотвращение расстройств психики. Психогимнастика для детей раннего возраста основана на применении психотерапевтических и психолого-педагогических методиках.

Избавится от страхов, научиться общаться со сверстниками, стать смелым, уверенным в себе, честным помогают специальные упражнения, входящие обычно в курс психогимнастики в детском саду. Занятия условно разделяются на фазы: изучение элементов движений, использование их в игре, расслабление. Эффективность упражнений значительно возрастет, если будут использованы музыка для психогимнастики, настраивающая малышей на игру, этюды, рисование и театрализованные элементы.

4. **Пальчиковая гимнастика способствует:**

• овладению навыками мелкой моторики;

• Помогает развивать речь ребёнка;

• Повышает работоспособность коры головного мозга;

• Развивает у ребёнка психические процессы;

• Снимает тревожность.

5.**Подвижные и спортивные игры,** используем для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. А также насыщает жизнь

6.**Динамические паузы**, используются как прием смены статического положения, пассивного на активное, которое направленно чаще всего на активизацию внимания и разгрузки организма от статики, насыщение основных мышц энергией и удовлетворение детей в такой особенности дошкольного возраста как активное движение. Чаще это физкультминутки в стихотворной форме, игровые упражнения.

7. **Здоровьесберегающие беседы** проходят на разные тематики, связанные не только с основными постулатами здорового образа жизни, но и например, о таких смежных темах как «Что хорошо, а что плохо». Беседы проводятся раз в неделю, и частично обсуждаются с детьми и закрепляются практически каждый день в режимные моменты в рамках закрепления правил поведения и гигиены.

8. **Гимнастика для глаз по методике В. Ф. Базарного.**

Базарный В. Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей.

На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровье развивающих педагогических технологий.

**Методика В. Ф. Базарного** обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ и запрос общества на здоровое поколение. Это технология признана научным открытием Академией медицинских наук, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов. С целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств в нашей группе с детьми мы уже познакомились и внедряем технологию зрительно-координаторных тренажеров, мы используем зрительно-координаторные тренажёры с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

На ватмане нарисован офтальмологический тренажер: схема универсальных символов ("СУС", при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево - золотистый,

восьмерка - ярко-голубым цветом.

Есть несколько режимов выполнения данного тренажа, но наши дети полюбили идеальный вариант. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Дети придумали вариант с закрыванием одного глаза ладошкой, следя за движением руки только одним глазом.

Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т. к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию. А также можно использовать лазерный лучик.

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера.

Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска.

Мы планируем внедрить:

**Спираль В. Ф. Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали**является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения.

В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормошить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а также зрительно-ручная координация.

"**Диаграмма" для разгрузки зрения в нашей группе он только создается.**

Это прекрасно снимает напряжение с глаз, расслабляет, снимает психологическую утомляемость. Эту диаграмму используется для закрепления пространственных представлений: вверх - вниз, вправо - влево.

Уделяется особое внимание профилактики близорукости у детей.

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В. Ф. Базарным.

По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью, и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики.

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;

4. положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони. не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Все эти упражнения способствуют тренировке мышц глаз.

Еще один тренажер для глаз мы планируем создать в группе - геометрические фигуры разных цветов на белом круге. Дети "оббегают" фигуры глазами по кругу слева - направо, сверху - вниз.

Созерцание разных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. Кроме того, каждый цвет выполняет определенную функцию.

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Во время непосредственно образовательной деятельности проводим упражнения по **методике Аветисова для увеличения зрения, расслабления глазных мышц, расширения и полноты зрения, укрепления глазных мышц.**Все упражнения способствуют улучшению зрения.

9. Остановимся подробнее на дыхательной гимнастике. Дыхательная функция необычайно важна для нормальной жизнедеятельности особенно детского организма, т. к. усиленный обмен веществ растущего организма связан с повышенным газообменом. Дыхательная система ребенка-дошкольника не достигла полноценного развития, дыхание у детей поверхностное, учащенное.

Следует учить детей дышать правильно, глубоко и равномерно, не задерживать дыхание при мышечной работе. Надо напоминать, что следует дышать через нос. Это очень важно, т. к. атмосферный воздух в носовых ходах согревается, увлажняется и частично очищается. Понятно, что воздух в помещении, где находятся дети и особенно, где проходят физкультурные занятия, должен быть свежим и чистым. Обычная прогулка многократно усиливает насыщение тканей организма кислородом, нехватка которого чаще всего резко ограничивает физические возможности детей.

При занятиях дыхательной гимнастикой развивается и совершенствуется диафрагмальное дыхание. Подвижность диафрагмы увеличивается, что способствует более полному расширению грудной клетки для большего забора воздуха. Детский организм лучше насыщается кислородом, повышается тонус кровеносных сосудов. Активные дыхательные движения не только укрепляют мышцы грудной клетки, но и производят тренировку сердечной мышцы, улучшая кровообращение. Научив ребенка-дошкольника управлять своим дыханием, мы дадим ему возможность воздействовать на свои эмоции. Активные дыхательные движения действуют отвлекающе и способствуют снижению эмоциональной нагрузки.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость организма. Систематическое проведение дыхательной гимнастики помогает эффективно решать задачи по укреплению дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также является неотъемлемой частью работы по формированию у дошкольников здорового образа жизни.

• **Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой**

. Гимнастика А. Н. Стрельниковой – единственная в мире, в которой короткий и резкий вдох носом делается на движениях, сжимающих грудную клетку.

Упражнения активно включают в работу все части тела (руки, ноги, голову, бедерный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т. д.) и вызывают общую физиологическую реакцию всего организма, повышенную потребность в кислороде. Так как все упражнения выполняются одновременно с коротким и резким вдохом через нос (при абсолютно пассивном выдохе, это усиливает внутреннее тканевое дыхание и повышает усвояемость кислорода тканями, а также раздражает ту обширную зону рецепторов на слизистой оболочке носа, которая обеспечивает рефлекторную связь полости носа почти со всеми органами. Вот почему эта дыхательная гимнастика имеет такой необыкновенно широкий спектр воздействия, помогает при массе различных заболеваний органов и систем.

**Преимущества гимнастики:**

1) Гимнастика сочетается со всеми циклическими упражнениями: ходьба, бег плавание – особенно.

2) Там, где болезнь, там, где она «сидит» в вас, гимнастика восстанавливает функции, разрушенные болезнью.

3) Дыхательная гимнастика – отличная профилактика болезней.

4) Гимнастика положительно влияет на организм в целом. Она ведь не чисто дыхательная – в работу включаются все мышцы.

5) Гимнастика доступна всем людям.

6) Для занятий гимнастикой не требуется особых условий – специальной одежды (спортивный костюм, кроссовки и т. д., помещения и прочих.

7) Высокая эффективность. После первых занятий объем легких значительно увеличивается.

8) Дает хороший эффект для тренировки мышечной системы дыхательного аппарата грудной клетке.

9) Гимнастика показана и взрослым, и детям.

Основные правила выполнения:

• Думайте только о вдохе носом, тренируйте только вдох. Вдох – шумный, резкий и короткий (как хлопок).

• Выдох должен уходить после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох – предельно активный (носом, выдох – абсолютно пассивный (через рот).

• Вдох делается одновременно с движениями. В дыхательной гимнастике Стрельниковой нет вдоха без движения, а движения – без вдоха.

• Все вдохи-движения в гимнастике делаются в темпо ритме строевого шага.

• Счет в дыхательной гимнастике Стрельниковой – только на 8, считать мысленно, не вслух.

• Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

**Практическая часть.**

Освоение базовых упражнений дыхательной гимнастики.

Заниматься необходимо хотя бы 1 раз в день по 30 или даже 15 минут. Занятия по исцеляющей дыхание Стрельниковой можно проводить с детьми 3–4 лет. Комплекс упражнений помогает при заболеваниях органов дыхания, позволяет излечиться от различных сердечно-сосудистых болезней. Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении за 15 минут до еды или через 30 минут после еды.

Дети должны находиться в спокойном, расслабленном состоянии и думать о том, как красив наш мир.

**ЗАДАЧИ**

1. Учить детей делать короткий, шумный вдох.

2. Учить детей выполнять произвольный выдох, лучше выдыхать через рот.

3. Учить детей сочетать вдох с движением в ритме строевого шага.

Освоение комплекса упражнений Стрельниковой дыхательной гимнастики необходимо начинать с первых трех упражнений: «Ладошки», «Погончики», «Насос», делать не более 4 шумных вдохов, затем пауза – отдых – 3–5 секунд, и снова 4 шумных вдоха. Повторить 8 раз. Каждый последующий день дети осваивают по одному новому упражнению, увеличивая количество вдохов до 32. Если 32 вдоха – движения делать детям тяжело, то нужно дать им отдохнуть 3–5 секунд через 8–16 упражнений.

Необходимо освоить весть комплекс Стрельниковой гимнастики и выполнять его в следующей последовательности:

• «Ладошки»;

• «Погончики»;

• «Насос»;

• «Кошка»;

• «Обними плечи»;

• «Большой маятник»;

• «Повороты головы»;

• «Ушки»;

• «Шаги».

В нашей группе мы уже создали тренажеры для дыхательного упражнения «сдуй снежинку» и «воздушный футбол», их целью является тренировка легких и силы дыхания для развития речи и профилактики болезней органов дыхания, а так же привить интерес и радость к здоровьюсберегающим играм, тренажер для глаз по методу В. Ф. Базарного.



Создали картотеки по утренней гимнастике, частично по беседам о здоровье, сборник по лексическим темам здоровье сберегающих технологий (дыхательные, зрительные, логоритмические упражнения, физкультминутки, пальчиковые гимнастики.