**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОЦЕССЕ ДОУ**

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-

оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые

осуществляются в процессе взаимодействия педагогов, медиков, психолога с целью

сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровьесберегающие технологии включают в себя пять основных направлений:

- работа с детьми в различных видах деятельности.

- закаливание;

- точечный массаж;

- гимнастика;

- организация двигательного режима;

- игры которые лечат;

- лечебная физкультура;

- водные процедуры;

- ароматерапия;

- фитотерапия;

- лечебный массаж;

- витаминотерапия и фитолечение.

- работа психолога;

- коррекционно-развивающая работа для детей с задержкой речевого развития;

- технологии музыкального воздействия посредством слушанья музыки.

В нашем учреждении отводится большая роль здоровьесберегающим технологиям, но более приоритетным направлением деятельности нашего учреждения является физкультурно-оздоровительная и лечебно-профилактическая работа.

Организованная образовательная деятельность позволяет получать детям доступные их возрасту знания о человеке, формирует у малышей необходимые умения, совершенствует психологические процессы (восприятие, мышление, речь), а также побуждает ребёнка к активной познавательной деятельности.

Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самооб-служивания у малышей через разные виды деятельности позволяет воспитать у них такие качества как опрятность, аккуратность, соблюдение чистоты и порядка, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Так как правильная организация питания даёт ребёнку ответы на вопросы: Что есть? Как есть? Когда есть? Ритуалы приготовления к приёму пищи, знания о пользе и вреде продуктов – всё это формирует в детях культуру здорового образа жизни с малых [лет](http://letu.ru/).

Формирования всех этих навыков задача сложная, требующая систематичности, большого терпения, единства требований со стороны взрослых. Необходимо сделать этот процесс доступным, интересным, увлекательным. Для этого следует использовать следующие методические приёмы:

Пение колыбельных песен, слушанье музыки создают для ребёнка чувство психологического комфорта и расслабления.

Хотелось бы обратить внимание на использование потешек в работе воспитателя. Чтение потешек является своеобразным методом телесной терапии в раннем возрасте, помогающей налаживанию отношений между взрослым и ребёнком, развитие общей моторики и развитие мелкой моторики рук способствует закреплению полезных привычек.

Таким образом воспитательная и оздоровительная направленность образовательного процесса способствует созданию условий для здорового образа жизни и укрепить здоровье ребенка.

В физическом развитии и оздоровлении детей особое место уделяется закаливающим процедурам. Закаливание способствует укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Также подобные мероприятия содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Закаливание будет эффективно, если оно обеспечивается в течение всего дня.

ЭТО - четкое соблюдение режимных моментов;

- четкая организация теплового и воздушного режима;

- рационально подобранная [одежда](http://www.westland.ru/) для детей (зависит от сезона, местонахождения ребёнка, т. е. в группе или в прохладном помещении) ;

- соблюдение режимов прогулок при температуре 15-20 градусов;

- сон в проветренном помещении;

- хождение босиком в группе, на физкультурных занятиях при температуре пола 18 градусов;

- хождение по мокрым дорожкам не более 1 мин;

- обтирание влажным полотенцем (особенно в летний период) ;

- воздушные ванны;

- контрастное обливание ног при температуре 36-26 градусов;

- гигиенические процедуры;

- обширное умывание (руки до локтя, воротниковая зона и лицо).

**Уход за полостью рта и зубами** – является основной составляющей профилактикой заболеваний зубов. Обучение по уходу за зубами и полостью рта начинаем с 2-3 [лет](http://letu.ru/), показывая детям как нужно правильно полоскать рот после еды, как пользоваться зубной щёткой, знакомим с последовательностью чистки зубов. Полоскать рот можно кипячёной водой или с добавлением ромашки или шалфея.

Все закаливающие процедуры должны быть согласованы с врачом.

**Гимнастика** - это универсальное средство физического развития человека

Общеукрепляющая гимнастика – это организованное общение детей в процессе двигательной деятельности. Во время гимнастики повышается эмоциональный тонус, развивается двигательная активность, ребенок получает положительные эмоции от движений в коллективе сверстников. Снимается напряжение от пробуждения после ночного сна, собирается внимание, дисциплинируется поведение.

Бодрящая гимнастика или гимнастика пробуждения проводится после дневного сна для запуска всех жизненно важных процессов организма. Является хорошим стимулом для поднятия настроения.

***Пальчиковая гимнастика.*** Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция [кисти](http://artkvartal.ru/) руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

***Артикуляционная гимнастика*** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

Использование ***физкультминуток*** во время проведения организованной образовательной деятельности способствует снижению утомления у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

***Дыхательная гимнастика*** - это система упражнений на развитие речевого дыхания. Цель – формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох и длительный выдох). При речевом дыхании значительно увеличивается дыхательный объём и вентиляция легких, газообмен, и кровь быстрее и легче обогащается кислородом, что способствует развитию способности произносить длинные фразы и является профилактикой заикания. Дыхательные упражнения позволяют очистить слизистую оболочку дыхательных путей и улучшает дренажную функцию бронхов, укрепляет дыхательную мускулатуру, улучшает самочувствие ребёнка.

***Гимнастика глаз.*** Бытует мнение, что глаза- [зеркало](http://nadivane.su/) души. Чистые блестящие глаза детей - признак хорошего здоровья, а здоровье необходимо беречь, а глаза тем более, потому что до 80% информации из окружающего мира, мы получаем через органы зрения. Глядя в глубину глаз новорожденного, специалист уже может предположить грозит ему близорукость, дальнозоркость или нет.

Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости.

Корригирующая гимнастика (ходьба по корригирующей дорожке) .

Цель такой гимнастики - укрепление свода и связок стоп, что является хорошим средством для профилактики и исправления плоскостопия.

***Игры которые лечат***

- Живопись с помощью пальцев. Такой вид рисования благотворно влияет на психику ребенка так как успокаивает и расслабляет.

- Работа с глиной. Работа с глиной оставляет приятное ощущение, помогает расслабится. Глина обладает свойствами способствующими заживлению ран. Занятие с глиной позволяет снять стресс, помогает выражению чувств.

- Игры на развития мелкой моторики. Эти игры имеют положительное значение для развития психики ребенка и установления психического комфорта.

- при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное со-стояние.

- развитие мелкой моторики и тактильно-мнемической чувствительности влияет на развитие центра речи в головном мозге ребенка, формирует произвольное внимание и память.

***Подвижные игры.*** Подвижные игры способствуют развитию двигательной активности детей, направлены на социализацию, формирование нравственности и познавательного развития.

Во время обеда дети постоянно получают чеснок. Благодаря входящим в чеснок биологическим активным веществам, убивающим и подавляющим рост и развитие бактерий, а так же чеснок являются прекрасным средством профилактики [ОРЗ](http://apteka-ifk.ru/) и гриппа.

Таким образом комплекс мероприятий современных здоровьесберегающих технологий, который проводится у нас в детском саду, позволяет создать оптимальные условия для формирования культурного здорового образа жизни и улучшить качество здоровья каждого ребёнка.

Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование на каждом музыкальном занятии **следующих здоровьесберегающих технологий**:

* Валеологические песенки-распевки;
* Дыхательная гимнастика;
* Артикуляционная гимнастика;
* Оздоровительные и фонопедические упражнения;
* Игровой массаж;
* Пальчиковые игры;
* Речевые игры;
* Музыкотерапия.

***Валеологические песенки-распевки.***

С них начинаются все музыкальные занятия. Несложные добрые тексты (в том числе программы "Здравствуй!" М.Лазарева) и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, улучшают эмоциональные климат на занятии, подготавливают голос к пению. Например:

**Доброе утро!**

Доброе утро! (поворачиваются друг к другу) Улыбнись скорее! (разводят руки в стороны) Будет веселее. (хлопают в ладоши) Мы погладим лобик, носик и щечки. (выполняют движения по тексту) Будем мы красивыми, (постепенно поднимают руки вверх, "фонарики") Как в саду цветочки! Разотрем ладошки (движения по тексту) Сильнее, сильнее! А теперь похлопаем Смелее, смелее! Ушки мы теперь потрем (потирают ушки) И здоровье сбережем. (разводят руки в стороны) Улыбнемся снова, Будьте все здоровы!

***Дыхательная гимнастика.***

Дыхательная гимнастика положительно влияет на обменные процессы, [играющие](http://da.zzima.com/) важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани; способствуют восстановлению центральной нервной системы; улучшает дренажную функцию бронхов; восстанавливает нарушенное носовое дыхание; исправляет развившиеся в процессе заболеваний различные деформации грудной клетки и позвоночника. Например:

**"Машина"**

*(обучение постепенному выдоху воздуха)*

И.П. - Дети становятся на одной линии, делают вдох ("наливают бензин") и начинают движение вперед, при этом делая губами "бр-р-р" . Дети, как обычно, копируют работу мотора. Победитель тот, кто дальше всех "уехал" на одном дыхании.

**"Цветок".**

*(упражнение направленно на достижение дыхательной релаксации за счет физиологического рефлекса, в результате которого при вдохе носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов).*

И.П. - стоя. Руки опущены. Глаза закрыты. Делается медленный вдох, будто вдыхается аромат цветка. Это упражнение рекомендуется выполнять рано утром, повернувшись к солнцу.

**"Собачка"**

*(закаливание зева)*

И.П . - стоя. Язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева.(как это делает собачка)

***Артикуляционная гимнастика.***

Основная часть артикуляционной гимнастики - выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем. Упражнения способствуют тренировке мышц речевого аппарата, ориентированию в пространстве, учат имитации движений животных. В результате этой работы повышаются показатели уровня развития речи детей, певческих навыков, улучшаются музыкальная память, внимание. Например:

**"Жаба Квака"**

*(комплекс упражнений для мышц мягкого нёба и глотки)*

Жаба Квака с солнцем встала, *(потягиваются, руки в стороны)* Сладко-сладко позевала. *(дети зевают)*Травку сочную сжевала *(имитируют жевательные движения, глотают)*Да водички поглатала. На кувшинку села, Песенку запела: "Ква-а-а-а! *(произносят звуки отрывисто и громко)*Квэ-э-э-! Ква-а-а-а! Жизнь у Кваки хороша!

***Оздоровительные и фонопедические упражнения.***

Проводятся для укрепления хрупких голосовых связок детей, подготовки их к пению, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Разработки В.Емельянова, М.Картушиной способствуют развитию носового, диафрагмального, брюшного дыхания, стимулированию гортанно-глоточного аппарата и деятельности головного мозга. В работе используются оздоровительные упражнения для горла, интонационно-фонетические (корректируют произношение звуков и активизируют фонационный выдох) и голосовые сигналы доречевой коммуникации, игры со звуком. Например:

**"Динозаврик"**

Четыре динозаврика, ура, ура, ура! Мы любим петь и танцевать, тарам-па-ра-ра-ра! Смешные мы, хорошие, мы любим пошалить! И мы все время заняты, нам некогда грустить!

*Дети голосом "рисуют" динозаврика, используя последовательность: "У-о-а-ы-и-скрип!"*

***Игровой массаж.***

Выполнение массажных манипуляций расширяет капилляры кожи, улучшая циркуляцию крови и лимфы, активно влияет на обменные процессы организма, тонизирует центральную нервную систему. Использование игрового массажа повышает защитные свойства верхних дыхательных путей и всего организма, нормализует вегетососудистый тонус, деятельность вестибулярного аппарата и эндокринных желез. Частота заболеваний верхних дыхательных путей снижается. Например:

1-я точка: "В гости к бровкам мы пришли, пальчиками их нашли"

2-я точка: "Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок"

3-я точка: "Опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим"

4-я точка: "Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись"

5-я точка: "Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть"

6-я точка: "Руки надо растереть, чтобы больше не болеть"

7-я точка: "И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть"

Заканчивая массаж, дети говорят: Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми". Эти слова - своеобразная установка для них на весь день.

***Пальчиковые игры.***

Игры позволяют разминать, массировать пальчики и ладошки, благоприятно воздействуя на все внутренние органы. Они развивают речь ребенка, двигательные качества, повышают координационные способности пальцев рук (подготовка к рисованию, письму), соединяют пальцевую пластинку с выразительным мелодическим и речевым интонированием, формируют образно-ассоциативное мышление на основе устного русского народного творчества.

*Например:*

**"Кошка"**

Посмотрели мы в окошко (пальцами обеих рук делают "окошко") По дорожке ходит кошка ("бегают" указательным и средним пальцами правой руки по левой руке) С такими усами! (показывают "длинные усы") С такими глазами! (показывают "большие глаза") Кошка песенку поет, (хлопки в ладоши) Нас гулять скорей зовёт! ("зовут" правой рукой)

***Речевые игры.***

Позволяют детям укрепить голосовой аппарат и овладеть всеми выразительными средствами музыки. Речевое музицирование необходимо, так как музыкальных слух развивается в тесной связи со слухом речевым. К звучанию добавляются музыкальные инструменты, звучащие жесты, движение, сонорные и колористические средства. Кроме того, формирование речи у человека идет при участии жестов, которые могут сопровождать, украшать и даже заменять слова. Пластика вносит в речевое музицирование пантомимические и театральные возможности. Использование речевых игр на музыкальных занятиях, театрального кружка эффективно влияет на развитие эмоциональной выразительности речи детей, двигательной активности.

Например:

**"Дождь"**

Дождь, дождь, дождь с утра. *(хлопки чередуются со шлепками по коленям)*Веселится детвора! *(легкие прыжки на месте)*Шлёп по лужам, шлеп-шлеп. *(притопы)*Хлоп в ладоши, хлоп-хлоп. *(хлопки)*Дождик, нас не поливай, *(грозят пальцем)*А скорее догоняй! *(убегают от "дождика")*

***Музыкотерапия.***

Слушание правильно подобранной музыки [повышает иммунитет](http://energybangle.biz/) детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыкотерапия проводится педагогами ДОУ в течение всего дня - детей встречают, укладывают спать, поднимают после дневного сна под соответствующую музыку, используют ее в качестве фона для занятий, свободной деятельности.

**Музыка для встречи детей и их свободной деятельности**

*Классика:*

1. И.С.Бах. "Прелюдия до мажор".
2. И.С.Бах. "Шутка".
3. И.Брамс. "Вальс".
4. А.Вивальди "Времена года"
5. Й.Гайдн. "Серенада"
6. Д.Кабалевский "Клоуны"
7. Д.Кабалевский "Петя и волк"
8. В.А.Моцарт "Маленькая ночная серенада"
9. В.А.Моцарт "Турецкое рондо"
10. И.Штраус "Полька "Трик-трак"

*Детские песни:*

1. "Антошка" В.Шаинский
2. "Бу-ра-ти-но" Ю.Энтин
3. "Будьте добры" А.Санин
4. "Веселые путешественники" М.Старокадомский
5. "Все мы делим пополам" В.Шаинский
6. "Да здравствует сюрприз" Ю.Энтин
7. "Песенка о волшебниках" Г.Гладков

**Музыка для пробуждения после дневного сна**

1. Л.Боккерини "Менуэт"
2. Э.Григ "Утро"
3. А.Дворжак "Славянский танец"
4. Лютневая музыка XVII века
5. Ф.Лист "Утешения"
6. Ф.Мендельсон "Песня без слов"
7. В.Моцарт "Сонаты"
8. М.Мусоргский "Балет невылупившихся птенцов"

**Музыка для релаксации**

1. Т.Альбиони "Адажио"
2. И.С.Бах "Ария из сюиты №3"
3. Л.Бетховен "Лунная соната"
4. К.Глюк "Мелодия"
5. Э.Григ "Песня Сольвейг"
6. К.Дебюсси "Лунный свет"

**Колыбельные**

1. Русские народные колыбельные в традиционном исполнении, составление и обработка В. и С. Железновы:

* Баюшки – баю.
* Спи, дитятко.
* Приди, котик.
* Котики серые.
* Спи – ка, крошечка моя.
* Ай, люленьки.
* Бай, качи.
* Ай, баю, баю, баю.
* Бай, да побай.
* По червону калину.
* Я качаю дитю.
* Спика – ка, Саша.
* Приди, котик.
* Спи – ка, крошечка моя.
* Ай, люленьки.

1. Н.Римский-Корсаков "Море"
2. Г.Свиридов "Романс"
3. К.Сен-Санс "Лебедь"

Музыкальные занятия с использованием технологий здоровьесбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Успех занятий невозможен без совместной деятельности музыкального [руководителя](http://job.ru/) и воспитателя, который активно помогает, организует самостоятельное музицирование в группе.

Модель жизни ребёнка в группе составлена с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр (в соответствии с требованиями ФГОС к общему объему обязательной части основной общеобразовательной программы  дошкольного образования и требованиям СанПиН).

В увлекательной, наглядно-практической форме старались обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Используя игры - драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В результате изучения литературы по проблеме исследования были определены сущность процесса здоровьесбережения, виды здоровьесберегающих технологий.

Под здоровьесбережением мы понимаем процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития. Организация здоровьесбережения в ДОУ наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья. Именно в дошкольном возрасте здоровьесбережению должно уделяться как можно больше внимания. В этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребёнка с семьёй и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребёнка и членов его семьи