**Консультация для воспитателей:**

**Применение здоровьесберегающих технологий в ДО**

Выполнила: воспитатель Жиркова Н. Н.

**Цель:** совершенствование работы педагогов по освоению и последующему применение здоровьесберегающих технологий в практической деятельности педагога.

**Здоровье - это вершина**, которую должен каждый покорить сам» - так гласит восточная мудрость. А задача педагога – научить детей покорять эту вершину.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности.

*СЛАЙД 2. Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. (Всемирная организация здравоохранения).*

*СЛАЙД* 3. Современный Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет ряд преимущественных задач, стоящих перед дошкольными образовательными учреждениями. Среди них – следующие:

Задачи:

1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства;

3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями;

4) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни и др.

К тому же многолетний анализ состояния здоровья российских детей свидетельствует о его ухудшении, что послужило основанием для выбора приоритетных направлений государственной политики в области образования; к ним относятся:

* *охрана и укрепление здоровья;*
* *формирование у детей здорового образа жизни.*

Обратимся к понятию «здорвьесберегающих технологий».

*СЛАЙД 4.* **«Здоровьесберегающие технологии»** -  это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития в концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*СЛАЙД 5.* К **принципам** здоровьесберегающей педагогики мы относим:

- ***принцип «не навреди»***, являющийся первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, с учетом их безопасности для здоровья и развития каждого ребенка;

- ***принцип оздоровительной направленности*** – направленность на то, чтобы задачу сохранения здоровья имели не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду;

- ***принцип интеграции*** – направленность на тесную связь между видами деятельности детей (двигательная, игровая, познавательная, коммуникативная и пр.) и всеми субъектами здоровьесохранения (все педагоги ДОУ, дети и родители). Проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного педагога, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательной организации на длительный срок.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:***

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

***1. Технологии сохранения и стимулирования*** ***здоровья***

* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика дыхательная
* Динамическая гимнастика

***2. Технологии обучения здоровому образу жизни***

* Физкультурные занятия
* Точечный массаж
* Занятия в бассейне
* Проблемно – игровые и коммуникативные игры

***3. Коррекционные технологии***

* Сказкотерапия
* Песочная терапия
* Арт – терапия
* Су-Джок терапия
* Музыкотерапия

Наиболее подробно рассмотрим *Здоровьесберегающие технологии*, которые, на мой взгляд, не так часто применяют в работе воспитателя.

***I. Игровой Стретчинг*** - это специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми в игровой форме. Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг повышает общую двигательную активность. Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются в ходе физкультурного занятия, индивидуальной работы с детьми. Упражнения выполняются в медленном, а значит, безопасном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

**Упражнение 1. «Деревце».**

И. п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Его весной и летом мы видели одетым.*

*А осенью с бедняжки сорвали все рубашки,*

*Но зимние метели в меха его одели*

***II. Фототерапия*** — один из методов арт-терапии. Этим термином обозначают набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Она может предполагать как работу с готовыми фотографиями, так и создание оригинальных авторских снимков. *Таким образом*, основным содержанием фототерапии является создание и восприятие ребёнком фотографических образов, дополняя их обсуждением и разными видами творческой деятельности. Это может быть сочинение историй, применение дополнительных изобразительных техник и приемов, изготовление из фотографий фигур и последующая игра с ними, элементы сценического представления и работа с костюмами и гримом, движение и танец, художественные описания.

***III. Камнетерапия.***

**Одним из эффективных методов** является использование арт-терапии – это **камнетерапия**, которую можно реализовать в условиях группы. Приёмы **камнетерапии** можно широко использовать в психологическом сопровождении эмоциональных и поведенческих расстройств у детей. Индивидуальное сопровождение ребёнка с повышенной двигательной активностью, с нарушением поведенческой деятельности. Игры с камушками можно широко использовать в целях оказания психологической помощи детям, испытывающим трудности в коммуникативных навыках; в психокоррекции и психопрофилактике конфликтности; замкнутости; тревожности. Перебирая камешки в руках, ребята становятся более спокойными, уравновешенными.

***V. Смехотерапия.***

Практика использования методов смехотерапии в детском саду показывает ее эффективность, у детей снижается тревожность, агрессивность появляется  чувство безопасности, принятие себя и окружающих.

**Упражнения по смехотерапии:**

*«Здороваться»*- Когда вы здороваетесь с человеком (взять за руку, важно смотреть в глаза, ничего не говорить, а просто начать смеяться.

*«Здороваться двумя руками»* - Вы здоровались 1 рукой, теперь берете другую руку, начинаете вот так трясти руками и при этом активно смеяться. Не стесняйтесь повернуться к соседу.

*«Здороваться разными частями тела»* - Здороваться можно не только руками, но и разными частями тела, например носами, локтями, коленками и т. д.

Таким образом, система физкультурно-оздоровительной работы, осуществляемой педагогами ДОУ, позволяет эффективно решать вопросы полноценного физического развития дошкольников, сохранения и укрепления их здоровья, воспитывать у детей потребность в движении и положительном эмоциональном восприятии жизни. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.