Здоровьесберегающие технологии

в работе с детьми среднего дошкольного возраста.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Это и есть «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей - на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

 - технологии сохранения и стимулирования здоровья;

 - технологии обучения ЗОЖ;

 - коррекционные технологии.

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.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Ритмопластика - проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, физкультминутки.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Основная задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка, звуки природы или просто "Поиск тишины". Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры.

Пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение , быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Цель здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Важно, чтобы наши дети, переступая порог взрослой жизни , не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения ЗОЖ:**

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 20 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Занятия в бассейне - 2 раза в неделю по 20 мин.

Серия игровых занятий «Азбука здоровья». Разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни. Внедрение разработанных занятий с применением нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес ребёнка к получению валеологических знаний, увлечь игровым сюжетом и необычным содержанием.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья» , «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.