ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ

ТЕХНОЛОГИЙ

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их

духовная жизнь, мировоззрение, умственное

развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

*Здоровьесберегающие технологии* – технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса.

*Цель:*

* обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника детского сада.

Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

*Задачи:*

* Формирование здоровьесберегающей среды.
* Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
* Развитие потребности в двигательной активности.
* Просвещение родителей в вопросах  воспитания здорового ребенка.

Решение этих задач происходит в непосредственной организованной образовательной деятельности, через интеграцию образовательных областей с применением современных здоровьесберегающих технологий, а так же взаимодействие педагогов и специалистов ДОУ.

*Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей.

*Принципы программы*

* Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
* Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
* Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности.

*Ожидаемые результаты:*

* Снижение уровня заболеваемости детей.
* Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.
* Овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
* Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей.
* Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В воспитательно-образовательной деятельности с детьми раннего возраста я использую разнообразные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и повышение резервов детского здоровья:

***Утренняя гимнастика.***

|  |  |
| --- | --- |
| *IMG_0705.jpg* | Способствует формированию  ритмических умений и навыков,  позволяет дать детям хороший  заряд бодрости,усиливает  кровообращение, содействует  обмену веществ, помогает  развитию правильной осанки. |

***Физкультурные занятия***

|  |  |
| --- | --- |
| Направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. | IMG_0472.jpg |

***Пальчиковая гимнастика***

|  |  |
| --- | --- |
| IMG_0176.jpg | Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно индивидуально, либо с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, внимание, воображение, кровообращение, быстроту реакции. |

***Подвижные игры***

|  |  |
| --- | --- |
| Игра в раннем возрасте помогает: обеспечить эмоциональную разрядку; снять накопившееся нервное напряжение; освоить групповые правила поведения; наладить контакт между взрослыми и детьми; развить ловкость и координацию движений. | IMG_4254.jpg |

***Игры по сенсорному развитию***

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Садик\ФотоАльбом\Садик на диск\ГригориеваВика\IMG_2123.JPG | Хорошо известно о взаимосвязи развития речи и тонких движений руки. Движения пальцев рук стимулируют деятельность ЦНС и ускоряют развитие речи ребёнка. |

***Технология музыкального воздействия***

|  |  |
| --- | --- |
| Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы. | ***D:\Садик\ФотоАльбом\Даша\Изображение 003.jpg*** |

***Пробуждающая гимнастика***

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Садик\ФотоАльбом\Паша\IMG_1044.jpg | Пробуждение детей после дневного сна требует особого подхода. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом  становится пробуждающая гимнастика. |

***Дыхательная гимнастика. Миогимнастика .***

***Артикуляционная гимнастика. Массаж и самомассаж.***

|  |  |
| --- | --- |
| Эти упражнения можно включать в различные режимные моменты. Они укрепляет защитные силы организма; стимулируют развитие мышц; улучшают кровообращение; благоприятствуют психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью. | ***D:\Садик\ФотоАльбом\Новая папка\IMG_0179.jpg*** |

***Физкультурные праздники и развлечения.***

|  |  |
| --- | --- |
| D:\Садик\ФотоАльбом\выпуск 2013\SAM_3778.JPG | Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества.  Праздник проводят один раз в квартал в физкультурном, музыкальном зале или на прогулке. |

«Закалишься — от болезни отстранишься»

«Если хочешь быть здоровым — закаляйся!»

Русские народные пословицы

По утверждению доктора Комаровского: «Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами». Под окружающей средой в данном случае имеются в виду холодный воздух, солнце, вода и тому подобные природные факторы.

*Закаливание* – не способ лечения простудных заболеваний, а способ их профилактики. Как известно, профилактика требует продуманных, методичных действий.

*Принципы закаливания*

Медико-биологические исследования проблемы закаливания и практический опыт привели физиологов к простым и логичным выводам, на основе которых сформулированы главные принципы закаливания:

* индивидуальный подход;
* постепенность и последовательность;
* системность;
* сочетание местных и общих процедур;
* разнообразие форм и средств;

## *Средства закаливания:*

### Закаливание воздухом

### Закаливание солнцем

### Закаливание водой

*Ступени закаливания.*

**Водные процедуры:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ходьба босиком по мокрым***  ***дорожкам*** | ***Обширное умывание*** |
| D:\Садик\ФотоАльбом\Садик на диск\Туманов Алексей\IMG_2074.JPG | D:\Садик\ФотоАльбом\IMG_1035.jpg |

**Воздушные процедуры:**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Гимнастика в облегченной одежде*** | ***Гимнастика на свежем воздухе*** |
| D:\Садик\ФотоАльбом\Даня\Изображение 176.jpg | **D:\Садик\ФотоАльбом\Изображение 080.jpg** |

***Ходьба по «Дорожке здоровья»***

****

**Полоскание**

***Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры***

***или настоями трав***

******

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Здоровье – это ДАР, который нужно сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста. Применение здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя – способствует более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, являясь важным фактором сохранения здоровья и своевременного, гармоничного развития ребенка.

« Здоровье - это больше, чем знания…

Это понимание и ответственность как,

когда и с какой целью их использовать.

(Н. Нильсон)

***Использованная литература***

1. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.
2. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.
3. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду),. Сфера 2007.
4. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.
5. И.М. Новикова  «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»  М. «Мозаика-Синтез» 2009.
6. Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М.  Сфера 2010
7. И.Н. Гусынина. «Использование здоровьесберегающих технологий в группах детей с задержкой психического развития в образовательном учреждении компенсирующего вида» (для работников дошкольных учреждений, родителей учащихся). Выпуск №6 (август 2013 года)