**Использование современных здоровьесберегающих технологий в ДОУ**







**Разработала:**

**Инструктор по физической культуре**

**Е.А.Гуренко**

  Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.  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.  
   В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:  
технологии сохранения и стимулирования здоровья.  
технологии обучения здоровому образу жизни.  
коррекционные технологии.

**Технологии  сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Определение*** |
| Физкультурная минутка | Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла. |
| Подвижные и спортивные игры | Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования. |
| Пальчиковая гимнастика | Тренировка тонких движений пальцев  кисти рук. |
| Артикуляционная гимнастика | Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти. |
| Бодрящая гимнастика | Переход от  сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. |
| Гимнастика для глаз | Упражнения для снятия глазного напряжения. |
| Дыхательная гимнастика | Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. |
| Ритмопластика | Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику. |
| Релаксация | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление) |

**Технологии  обучения здоровому образу жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Определение*** |
| Физкультурное занятие | Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1раз на прогулке. 1 мл. гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.- 15-20 мин., ср. гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30  мин. |
| Самомассаж | Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног) |
| Точечный массаж | Точечный массаж - это механическое воздействие пальцами рук на строго определённые участки тела. |
| Коммуникативные игры. | Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей. |
| Утренняя гимнастика | Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра. |

Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения, поэтому в современных условиях особо актуальным является внедрение в работу ДОУ инновационных  педагогических технологий.

      Обязательным оздоровительным моментом в работе является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

**Непосредственно образовательная деятельность – основная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

        Основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы является непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре. Именно она должна стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.   
         Формы проведения НОД по физической культуре  в нашем дошкольном учреждении разнообразны. Это – и игровая, и учебно-тренировочная, и сюжетно-игровая,  и комплексная. Каждая из них имеет свою структуру. Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру НОД, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности.  Но обязательно  любая НОД  включает элементы здоровьесберегающих педагогических технологий: дыхательную и пальчиковую гимнастики, упражнения для релаксации.

**Дыхательные упражнения.**

         Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

**Пальчиковая гимнастика.**

         Использование в содержании НОД пальчиковой гимнастики обусловлено недостаточным развитием мелких групп мышц у дошкольников. В результате кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Функции  руки оказывают  большое стимулирующее влияние на деятельность детского мозга, психику дошкольников. Поэтому, выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Пальчиковая гимнастика проводиться в рифмованной стихотворной форме и носит увлекательный характер. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

**Релаксационные упражнения.**

      При использовании релаксационных приемов как компонента заключительной части НОД нужно придерживаться постепенного перехода в состояние расслабления. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с образным названием. Дети выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая взрослому, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние т.д.

**4.  Взаимосвязь с родителями.**

      Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное  взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые  главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).