**«Растём здоровыми»**

Актуальность:

Дошкольный возраст является решающим периодом формирования фундамента физического здоровья, именно на этом этапе важно воспитать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой, базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий в оздоровительной деятельности:

* внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность ДОУ;
* использование нетрадиционных приёмов для мотивации к здоровому образу жизни.

Использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни.

Цель: Внедрение здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья; приобщение детей к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
* формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

* формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями;
* создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
* выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему оздоровительной работы.

Воспитательные задачи:

* воспитание потребности в здоровом образе жизни;
* выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
* расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
* воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Нетрадиционные формы оздоровления дошкольника.** (Слайд № 2,3)

Основная задача корекционнопедагогической работы – укрепление физического здоровья детей и формирование у них уверенности, красивой осанки с использованием нетрадиционных форм и методов оздоровления. Положительный эффект даст использование с детьми нетрадиционных форм оздоровления таких как:

**Биоэнергопластика.** (Слайд № 4)

Важнейшей проблемой дошкольного детства на современном этапе является увеличение количества детей с речевой патологией. В головном мозге человека центры, отвечающие за речь и движение пальцев рук, расположены очень близко. Стимулируя тонкую моторику и активизируя тем самым соответствующие отделы мозга, мы активизируем и соседние зоны, отвечающие за речь. Уровень развития мелкой моторики – один из показателей интеллектуальной готовности ребёнка к школьному обучению. Обычно ребёнок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно хорошо развиты память, мышление, внимание, связная речь. Термин «биоэнергопластика» состоит из двух слов: биоэнергия и пластика. Биоэнергия – это та энергия, которая находится внутри человека. Пластика – плавные, раскрепощенные движения тела и рук. Применение биоэнергопластики эффективно ускоряет исправление дефектных звуков у детей со сниженными и нарушенными кинестетическими ощущениями, т.к. работающая ладонь многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка. Биоэнергопластика – это содружественные движения руки и языка. Они выполняются одновременно, ритмично с целью активизации органов артикуляции, для достижения лучших результатов по постановке звуков, оказывают благотворное влияние на активизацию интеллектуальной деятельности детей, улучшает внимание, память, мышление, способствуют коррекции звукопроизношения фонематических процессов.

**Коррегирующая гимнастика.**  (Слайд № 5)

Задачи:

* Общее укрепление мышц опорно-двигательного аппарата
* Увеличение силовой выносливости мышц живота, рук, ног, длинных мышц спины при одновременной стабилизации позвоночника. Воздействует на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определённом направлении, темпе, ритме. Коррегирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: занятия, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна.

**Минуты тишины.** (Слайд № 6)

Минуты тишины – это специфическая форма работы, способствующая развитию волевых качеств у детей. Дети познают мир через услышанные звуки.

**Гимнастика для глаз.** (Слайд № 7)

Зрение – основной источник знаний о внешнем мире, поэтому глаза ребёнка заслуживают исключительного внимания и бережного отношения. Именно сегодня актуально говорить о тех перегрузках на орган зрения, которые испытывает ребёнок в результате обрушившейся на него информации, более 90% которой поступает через зрительный канал связи. Сохранить зрение, научить ребёнка рационально им пользоваться – важнейшая задача родителей и педагогов. Основными принципами зрительных гимнастик являются:

* индивидуальны подход с учётом возраста, состояния здоровья;
* регулярность проведения;
* постепенное увеличение нагрузок за счет регулирования времени, скорости и сложности упражнений;
* сочетание с двигательной активностью;
* развитие интереса у ребёнка к этому виду упражнений.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора. Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т.д., которые крепятся на палочке-указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик. Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажёры. Во время наблюдения за из действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене, повесить движущиеся бабочки, птички и другие яркие игрушки, предназначенные для упражнений «взор вверх», вдаль».

Зрительная гимнастика:

* проводится с целью предупреждения нарастающего утомления, укрепления глазных мышц и снятия напряжения;
* благотворно влияет на работоспособность зрительно анализатора и всего организма;
* гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты;
* гимнастика проводится в течение 2-3 минут;
* основной приём проведения – наглядный показ действий педагога;
* для фиксации взора используются сигнальные символы в соответствии с заданным сюжетом – птички, бабочки, снежинки и др.
* демонстрацию предмета необходимо производить на уровне глаз детей;
* упражнение хорошо проводить под музыкальное сопровождение.

Гимнастика для глаз способствует более быстрому восстановлению работоспособности, эффективному усвоению учебного материала и восстановлению зрения. Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости. «Волшебные» игры для глаз – это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Игра – «Письмо носом».

Закрыть глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе. Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

Игра – «Далеко – близко».

Поочерёдно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

Игра – «Рыбка».

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыка золотая.

**Самомассаж и массаж.** (Слайд № 8)

Задачи: закаливание и оздоровление детского организма, получение ребёнком радости и хорошего настроения, формирование и ребёнка сознательного стремления к здоровью, навыка собственного оздоровления. Самомассаж необходим для повышения сопротивляемости организма, для улучшения обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Овладеть основными навыками самомассажа – для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме. Для того, чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

**Дыхательная гимнастика.** (Слайд № 9)

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания, в значительной степени, зависит здоровье детей. Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть как паровоз) и раздаточный материал (пёрышки, снежинки, бабочки и т.д.). Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

**Мызыкотерапия.**  (Слайд № 10)

В дошкольном возрасте одним из наиболее эффективных методов является музыкотерапия. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общем оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод даёт возможность применение музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребёнка: снятие напряжения, утомления, повышения эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребёнка и его психоэмоциональном состоянии, а также может за считанные минуты снять умственную усталость, взбодрить, раскрепостить, повысить настроение, сконцентрировать внимание. Например, на занятия с высокой умственной нагрузкой и малой подвижностью следует использовать танцевальные композиции в качестве физминуток. Сегодня современные ученые выделяют музыкальные произведения, которые положительно влияют на эмоциональное состояние ребёнка. Так, например, для уменьшения чувства тревоги и неуверенности рекомендуют слушать музыку Ф.Шопена: мазурки, прелюдии, экспромты; а также вальсы И.Штрауса. Для уменьшения раздражительности – «Лунную сонату» Л.Бетховена; «Грёзы» Р.Шумана; музыку А. Вивальди и В.А.Моцарта. Для общего успокоения – «Колыбельные И. Брамса, «Аве Мария» Ф.Шуберта; «Сентиментальный вальс» П.И.Чайковского. Музыкотерапия ориентирует педагога на сотрудничество с ребёнком, на интеграцию различных видов художественной деятельности. Поэтому её рекомендуется использовать не только на музыкальных занятиях, но и во всех видах деятельности.

**Сказкотерапия.** (Слайд № 11)

Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту. Сказка содержит многогранный материал. В основе сказкотерапии лежит идея о том, что каждая сказочная ситуации несет в себе скрытый смысл решения сложных ситуаций. Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, либо театрализованное представление детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем роевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети так же сами сочиняют, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы – основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми. По ходу сказки дети учатся расслабляться по контрасту с напряжением, правильно дышать, расширяются их представления об эмоциях, чувствах и состояниях их; преодолеваются барьеры общения, развивается речь, коммуникативные навыки, внимание, чувственное восприятие, мышление, воображение. Под влиянием сказкотерапии ребёнок корректирует своё поведение, мягко и без потрясений.

**Результаты оздоровительной работы.** (Слайд № 12)

* стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, не зависимо от погоды;
* снижение уровня заболеваемости;
* повышение уровня речевого развиия;
* стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
* повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей.

**Заключение.** (Слайд № 13)

Спасибо за внимание.

**Список использованной литературы.**

1. Ахутина Т. В. «Здоровьесберегаюие технологии обучения: индивидуально –ориентированный подход» «Школа здоровья». 2000 г.
2. «Педагогика и психология здоровья» Под ред. Н.К.Смирнова – М.: АПКиПРО, 2003 г.
3. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений». – М., 2002 г.
4. Сухарев А. Г. «Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России», «Школа здоровья». 2000 г.
5. Ткачева В. И. «Играем каждый день» Методические рекомендации. – Мн.: НИО, 2001 г.
6. Сивцова А. М. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях», «Методист», 2007 г.
7. Алямовская В. Г. «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении», «Дошкольное образование», 2004 г.