**Методические рекомендации по здоровьесберегающим технологиям в работе с дошкольниками.**

Составила Суслова С.В.

педагог дополнительного образования.

Астрахань 2013

*"Будь внимателен к здоровью тех, кого обучаешь! Не навреди!"*

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей.

Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “педагогика оздоровления”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически. Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мне, как педагогу важно сделать занятие таким, чтобы кроме приобретения знаний ученик овладел информацией и навыками способствующими сохранению здоровья и не потерял бы то, что имеет.

В структуре занятия педагоги применяют следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

* **положительный эмоциональный настрой на уроке;**
* **оптимальный темп ведения урока;**
* **подача материала доступным рациональным способом;**
* **наглядность;**
* **смена видов деятельности (читаю, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, пишу и т. д.);**
* **физкультминутки;**
* **дифференцированный подход в обучении;**
* **игра, игровые моменты;**
* **гимнастика;**

**воспитательные моменты на уроке (беседы);**

* **санитарно – гигиенические условия;**

1. Большое значение имеет микроклимат в классе, ведь ребенок только тогда будет с удовольствием ходить в школу, если в чистом, уютном кабинете его встречает добрый взгляд педагога и его друзья-одноклассники. Очень важен положительный эмоциональный настрой перед началом занятия.

Например, иногда занятие я начинаю с таких небольших стихотворений:

***Долгожданный дан звонок –***

***Начинается урок.***

***Тут затеи и задачи,***

***Игры, шутки – все для вас!***

***Пожелаем вам удачи –***

***За работу, в добрый час!***

***Вот и прозвенел звонок.***

***Начинается урок.***

***Очень тихо вы садитесь***

***И работать не ленитесь.***

Положительный эмоциональный настрой на уроке снимает страх, создает ситуацию успеха.

2. Оптимальный темп проведения урока, демократичный стиль общения позволяют учащимся сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3. Подача материала должна быть в доступной форме, понятной дошкольнику, с учетом его возрастных особенностей.

4. Наглядность, используемая на занятии, способствует конкретизации изучаемого материала, повышает интерес обучающихся. В качестве наглядности активно использую компьютерные технологии.

5. Смена видов деятельности (работа у доски, с учебником, устно и п. д.), разнообразие заданий, направлены на поддержание интереса и снятие повышенной утомляемости.

6. Среди всех других возможностей оздоровительной работы большое значение имеют физические упражнения

Физкультминутки – естественный элемент занятия, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление.

7.Дифференцированное обучение позволяет снять трудности у слабых и создать благоприятные условия для развития сильных обучающихся. Для медлительных детей снижаю темп и количество заданий. Не тороплю ребенка, даю время на обдумывание и выполнение задания. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от занятия положительные эмоции, ощущает защищенность и испытывает интерес к учебе.

8.Среди педагогов часто применяется игровая технология. Через игру ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать. Применение игровых моментов укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции.

9. На своих занятиях педагоги используют различные виды гимнастики.

Так, ***пальчиковая гимнастика*** снимает нервно-психическое напряжение, напряжение в руке, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

***Дыхательная гимнастика*** помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

***Гимнастика для глаз*** полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

**Гимнастика для улучшения слуха**. Работа над улучшением слуха оказывает плодотворное воздействие на органы зрения.

9. Воспитанию внимательного отношения к своему здоровью педагог посвящает воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Неотъемлемой частью культуры здоровья является информированность детей в вопросах здоровья и здорового образа жизни.

10. Немаловажную роль в здоровьесбережении обучающихся играет санитарно - гигиеническое состояние кабинета, его освещенность.

* **Температура и свежесть воздуха (чистота воздуха – фактор работоспособности и успешности учащихся);**
* **Качество освещения класса и доски (естественное освещение благоприятнее, чем искусственное);**
* **Чистота помещения, аккуратность;**
* **Чистота классной доски.**

Правильная организация обучения даёт возможность предотвратить перегрузки и усталость у детей, а также помогает детям осознать важность сохранения здоровья.

Хотелось бы особое внимание уделить такому, часто используемому здоровьесберегающему элементу занятия, как – физкультминутка. Поскольку при проведении физминуток существуют определенные рекомендации, на которые педагогам следует обратить внимание. Физминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой; Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц;

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. При подборе стихотворений следует обратить внимание на следующее:

* важно, чтобы содержание текста сочеталось с темой урока;
* преимущество отдается стихам с четким ритмом;
* текст произносится учителем или воспроизводится в записи, т.к. при произнесении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

***Виды физкультминуток:***

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук;
* гимнастика для глаз;
* гимнастика для слуха;
* упражнения, корректирующие осанку;
* дыхательная гимнастика.

*Возможные ошибки при использовании физкультминуток:*

- подбор упражнений без учета вида деятельности на данном уроке;

- увеличение или уменьшение продолжительности упражнений (без принятия во внимание степени утомления детей);

- выполнение движений с недостаточной амплитудой.

**Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности детей на занятии.**

* + 1.Преобладающий вид деятельности на занятии – письмо.

В процессе письма ребенок, как правило, пишет не рукой, а «всем телом». Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуются:

* упражнения для снятия общего или локального утомления;
* упражнения для кистей рук.
  + 2.Преобладающий вид деятельности на занятии – чтение.

Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме занятия и использовать *гимнастику для глаз.*

* + 3.Преобладающий вид деятельности на занятии – слушание и говорение.

Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе занятия используют  *гимнастику для слуха.*

# *Гимнастика для улучшения слуха.*

Вот несколько упражнений для развития слуха:

1. Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать тёплыми.
2. Найдите ямочку возле козелка. Нажали на ямочки сразу обеих ушек – отпустили, нажали, отпустили.
3. Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.
4. Массируем круговыми движениями всё ухо в одну сторону, в другую. Массировать нужно сразу оба уха.
5. Начинаем дёргать себя за ушки – сначала 20 раз вниз, а потом берёмся за серединку и дёргаем тоже 20 раз.
6. Снова возьмитесь за мочку уха и хорошенько её помассируйте.
7. Потяните ушки в сторону – снова 20 раз.
8. Теперь выгибаем их вперёд, а затем в обратную сторону (20 раз).

Следуя вышеизложенным рекомендациям, проведенная физминутка позволит более эффективно снять возникающее у детей утомление и будет способствовать оптимизации усвоения последующего материала.

В заключении хочется отметить, что педагог, используя элементы здоровьесберегающих технологии может развивать мотивацию детей к укреплению физического развития, если будет придерживаться принципов здоровьесбережения ( сформулированы Н. К. Смирновым):

·         «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и педагога.

·         Непрерывность и преемственность — работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом занятии.

·         Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям обучающихся — объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

·         Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, родителей, врачей.

·         Успех порождает успех — акцент делается только на хорошее, в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

·         Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

·         Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться формировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

В силах педагога повышать грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей; профилактики вредных привычек; ведения здорового образа жизни, путем проведения следующих мероприятий:

* -выступления на родительских собраниях,
* -приглашения родителей на открытые занятия, посвященные формированию ценности здоровья, здорового образа жизни,
* -консультирования.

Эти формы работы с родителями позволяют включить наибольшее количество родителей в вопросы формирования культуры здоровья детей.

**Факторы, формирующие здоровье ребенка:**