«Использование разнообразных приемов здоровье сберегающих технологий на занятиях со слабослышащими детьми дошкольного возраста»

**Здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании** технологии, направленные на решение задачи – сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель здоровье сберегающих технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание вале логической культуры, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

 Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры здоровья воспитателей и вале логическому просвещению родителей.

**Виды здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании**

медико-профuлактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; валеологического просвещения родителей.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

**Современные здоровье сберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды оровьесбере-гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |

**Физкультурно-оздоровительные технологии –** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Отдельные приемы этих технологий широко используются: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Здоровье сберегающие образовательные технологии** – это прежде всего технологии воспитания вале логической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

 **Технологии вале логического просвещения родителей.**

* папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, и др. формы работы.

В работе используются элементы здоровье сберегающей технологии В.Ф.Базарного (“технология раскрепощенного развития”). Отличительной особенностью этой технологии состоит в следующем:
(демонстрируются видеофрагменты занятия тифлопедагога) Занятия проводятся в *режиме смены динамических поз.* Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия.

*Схемы зрительных траекторий* используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.

*Метка на стекле* (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. Способствует профилактике близорукости.

Ребенку предлагают рассмотреть круг, наклеенный на стекле, ответить, сколько на рисунке веточек, затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

 *Зрительно-пространственная активность.* Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы.

### ****Использование физкультминутки на занятиях**.**

Физкультминутка не является обязательным режимным моментом как утренняя гимнастика, но опыт показал, что введение ее в режим дня детей разных возрастных групп дает положительные результаты. Физкультминутка это - кратковременное (в течение 1 – 2 минут) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребёнка, повышает его работоспособность. Физкультминутка проводится, с целью активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятие.

Эти физкультминутки в стихах предназначены для детей дошкольников. Ведь дети очень быстро устают, а такие физкультминутки помогают быстро восстановить силы.

\*\*\*
Аист
(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)
— Аист, аист длинноногий,
Покажи домой дорогу. (Аист отвечает.)
— Топай правою ногою,
Топай левою ногою,
Снова — правою ногою,
Снова — левою ногою.
После — правою ногою,
После — левою ногою.
И тогда придешь домой.

\*\*\*
Наши ручки
Руки кверху поднимаем,
А потом их отпускаем.
А потом их развернем
И к себе скорей прижмем.
А потом быстрей, быстрей
Хлопай, хлопай веселей.

\*\*\*
Мы топаем ногами
Мы топаем ногами,
Мы хлопаем руками,
Киваем головой.
Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем
И вновь писать начнем.

\*\*\*
А часы идут, идут
Тик-так, тик-так,
В доме кто умеет так?
Это маятник в часах,
Отбивает каждый такт (Наклоны влево-вправо.)
А в часах сидит кукушка,
У неё своя избушка. (Дети садятся в глубокий присед.)
Прокукует птичка время,
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)
Стрелки движутся по кругу.
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)
Повернёмся мы с тобой
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)
А бывает, что спешат,
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)
Если их не заведут,
То они совсем встают. (Дети останавливаются.)

\*\*\*
Раз, два — выше голова
Раз, два — выше голова. Три, четыре — руки шире. Пять, шесть — всем присесть. Семь, восемь — встать попросим. Девять, десять — сядем вместе.

\*\*\*
Раз — мы встали
Раз — мы встали, распрямились. Два — согнулись, наклонились. Три — руками три хлопка. А четыре — под бока. Пять — руками помахать. Шесть — на место сесть опять.

\*\*\*
Поднимайте плечики. Прыгайте, кузнечики. Прыг-скок, прыг-скок. Стоп! Сели.
Травку покушали, Тишину послушали Выше, выше, высоко Прыгай на носках легко.

\*\*\*
Зайцы бегали в лесу, (бег на месте)
Повстречали там лису (повилять «хвостиком»)
Прыг-скок, прыг-скок, (прыжки на месте)
Убежали под кусток. (присесть)

**Закаливание**

Закаливание — система мероприятий, повышающих выносливость организма к многообразным влияниям внешней среды и воспитывающих способность организма быстро и без вреда для здоровья приспособиться к неблагоприятным воздействиям средствами самозащиты.

После сна – гимнастика в кроватях и на массажных ковриках. В 15 часов дети просыпаются под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, и лежа в постели, поверх одеяла, выполняют в течение 3-5 минут физические упражнения, охватывающие все группы мышц.

Хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок, является хождение босиком. Использовала этот метод как в групповой комнате, так и в летний период по теплому песку, мягкой траве, дорожной пыли.

Из специальных мер закаливания в летнее время использую воздушные и солнечные ванны. Воздушные ванны применяю с целью приучить детей к непосредственному соприкосновению всей поверхности тела с воздухом. Регулирование одежды прочно вошло в быт детей (мальчики в одних шортах, девочки в юбках) . Во время воздушных ванн, дети должны быть в движении, поэтому подбираю более подвижные игры.

Разнообразные подвижные игры в теплое время года – прекрасное средство закаливания. Увеличение пространства для движений, облегченная одежда, соответствующий подбор игрушек позволяют детям лучше удовлетворить свою потребность в движении, а мне, как воспитателю, удлинить пребывание детей на воздухе. На участок мы выносим мячи, кольца, вертушки, летающие тарелки, дротики и мн. другое. Дети широко используют эти пособия в самостоятельных играх.

Солнечные ванны оказывают на организм дошкольников общее укрепляющее действие, усиливают обмен веществ, повышают сопротивляемость организма к заболеваниям. Поэтому в летний режим я включаю прогулки за пределы участка, провожу экскурсии и наблюдения. Такие прогулки имеют и большое закаливающее значение. Дети выходят за рамки обычной жизни, им приходится двигаться по солнцу, они привыкают переносить тепловое действие солнечных лучей и чувствуют себя бодро даже в жаркую погоду.

Применяемые в детском саду закаливающие процедуры дали хорошие результаты. Анализ заболеваемости детей средней группы показал снижение простудных заболеваний и ОРЗ, в сравнении с начальным этапом в младшей группе. Некоторые не болели за весь период закаливания. Изменился характер и продолжительность болезни, она протекает более легко и длится меньше, многие дети выходят из состояния недомогания без лекарств и больничных.

Таким образом, природное закаливание детей дошкольного возраста способствует снижению простудных заболеваний и их профилактике. Можно без преувеличения сказать, что научно обоснованные методы закаливания являются неисчерпаемыми источниками приумножения здоровья детей различного возраста.

**Литература.**

**1. Железнова Е. Sol Net. Е.Е. - Солнышко: Родительское собрание (Пальчиковые игры).**

**2. Колесникова Е.В. «Развитие звукобуквенного анализа у детей 5-6 лет». Учебно-методическое пособие к рабочей тетради «От А до Я». - Изд. 2-е перераб. - М.: Издательство «Ювента», 2006. - 80 с.: ил.**

**З. Соколова Ю. Речь и моторика / Илл. Е. Белозерцевой, Д. Белозерцева. - М.: Изд. - во Эксмо, 2005. - 48 с., илл.**

**4. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателя подгот. к школе группы. 2-е ИЗД., дораб. - М.: Просвещение, 1984. - 159 с., илл.**