1. Проблема здоровья подрастающего поколения на сегодняшний день является

актуальной. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный  процесс в детском саду без ущерба здоровью детей? Сегодня об этом пойдет наш разговор.

2. Несколько слов скажу о нашем дошкольном учреждении. ГБОУ школа № 1373 ОДО № 1 (бывший детский сад №2564) открылся в 2007 году для детей с туберкулезной интоксикацией.

3. Из общего числа воспитанников, имеющих специфические диагнозы, 43% детей в этом учебном году относятся к категории частоболеющих. И именно этот факт сыграл решающую роль в выборе приоритетного направления работы детского сада.

4. В начале нашего разговора давайте разберемся с понятийным аппаратом. Итак, что же такое «ЗДОРОВЬЕ». В словаре русского языка С.И. Ожегова записано: «Здоровье – это правильная,  нормальная деятельность организма».

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека.  Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.  Именно поэтому одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровья детей.  И каждый детский сад решает эту задачу по-своему. Мы же понимаем решение этой проблемы прежде всего как формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

5. Сегодня, как никогда, очень остро ставится вопрос: «Как построить воспитательно-образовательный (педагогический) процесс таким образом,  чтобы сохранить здоровье ребенка?»

В специальной литературе этому понятию дается определение.

*Здоровьесберегающий педагогический процесс* - процесс воспитания и образования детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Для организации такого процесса на помощь приходят новые технологии.

6.*Технология –* это инструмент профессиональной деятельности педагога, это  методы, приемы, способы.

*Здоровьесберегающие технологии* - это программы, технологии, направленные на сохранение здоровья детей, а так же методы организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью ребенка.

Понятие «здоровьесберегающие образовательные*технологии*» появилось в педагогическом лексиконе (литературе) в последние несколько лет. В специальной литературе выделяются разные виды здоровьесберегающих технологий. Вкратце рассмотрим некоторые из них, а на одном виде технологий остановимся подробнее.

7 – 8. Итак, на первое место по степени значимости мы поставили технологии социально-психологического благополучия ребенка, основанные на личностно-ориентированном подходе. Мы считаем, что эмоциональное  состояние человека во многом определяет физическое здоровье.

К этой группе технологий относятся:

* эмоционально-стимулирующая гимнастика;
* музыкотерапия;
* песочная терапия.

9. Следующий вид здоровьесберегающих технологий – физкультурно – оздоровительные технологии, направленные на:

* развитие физических качеств
* организацию двигательного режима
* валеологическое просвещение дошкольников (т.е. формирование у детей  знаний о своем здоровье, воспитание бережного отношения не только к своему здоровью, но и к здоровью окружающих)

10. Следующий вид здоровьесберегающих технологий – медико-профилактические, которые включают в себя:

* мониторинг физического, психического здоровья, социальной адаптации дошкольников;
* организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ;
* лечебно-профилактические процедуры;
* проведение неспецифической (нелекарственной) профилактики ОРЗ, ОРВИ (чеснок, шиповник).

11. Все понимают, что организация здоровьесберегающих мероприятий в ДОУ невозможна без участия педагога. Без здоровых педагогв нет здоровых детей. В связи с этим   выделяется еще один вид технологий: технологии здоровьесбережения педагогов.  Они включают в себя:

* самообразование воспитателей по вопросам оздоровления, как теоретический аспект;
* и укрепление своего здоровья, для чего в детском саду организован фитнес - клуб, как форма организации физической активности педагогов.

12. Следующий вид технологий – технологии валеологического просвещения родителей. Здесь используются самые разнообразные формы взаимодействия с родителями: беседы, консультации, родительские собрания, показы, практикумы.

13. Наконец мы дошли до вида технологий, на котором остановимся подробнее. Это здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Что это такое? Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – это конкретные способы и приемы, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей в момент занятия. Задача воспитателя заключается в том, чтобы при подготовке к занятию, он продумывал не только познавательный материал, но думал о том, как построить занятие, чтобы  сохранить и укрепить здоровье своих детей.

В образовательной деятельности  мы используем 2 блока здоровьесберегающих технологий:

* Включение двигательной активности, к которой относятся: физминутки, подвижные игры малой  и средней интенсивности, пальчиковые игры, активное слушание музыки.
* Оздоровительные компоненты. К ним относятся: дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, самомассаж.

14. Главным условием успешной организации образовательной деятельности является обеспечение достаточной двигательной активности.  На помощь приходят  физминутки.

Физминутки – выполнение нескольких физических упражнений, сопровождаемых определенным стихотворным текстом, который по содержанию связан с  темой  занятия. Они вносят в занятие эмоциональную разрядку, снимают утомление, повышают работоспособность.

15. Ни для кого не является  секретом, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Это увеличивает  нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Поэтому неотъемлемым атрибутом занятий являются подвижные игры. Дошкольники их очень любят. Они снимают мышечное напряжение и дарят минуты радости.

16. Увеличить двигательную активность детей на занятии можно и за счет так называемого «активного слушания музыки». Это двигательные импровизации детей  в  соответствии с характером музыкального произведения.

17. Неотъемлемым компонентом любого занятия познавательного цикла являются пальчиковые игры.  Это веселые упражнения для пальцев рук, способствующие развитию мелкой моторики. Регулярные  упражнения рук и пальцев улучшают память, внимание, речь,  устраняют  эмоциональное напряжение.

Физминутку и пальчиковую гимнастику вы увидите на примере работы с детьми младшей группы – воспитатель Усачева Т.Н.

Подвижную игру вам продемонстрируют дети подготовительной группы, воспитатель по физической  культуре – Попова А.Д.

Активное слушание покажут  воспитанники старшей группы, музыкальный руководитель – Николаева Л.И.

18. Теперь перейдем к следующему блоку здоровьесберегающих технологий.  Это оздоровительные компоненты.

В работе с детьми широко используем элементы д.г. по методу А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика универсальна. Она может быть  одновременно  и лечебной, и профилактической, оздоровительной и развивающей.  Гимнастика позволяет:

* сохранить  высокую работоспособность,
* улучшить обще самочувствие  и настроение ребенка,
* восстановить нарушенное носовое дыхание
* повысить общую сопротивляемость организма, его тонус.

Элементы д.г. вы увидите  на примере занятия в младшей и подготовительной группах, воспитатели – Усачева Т.Н., Попова А.Д.

19. Для снятия зрительного напряжения используем гимнастику для глаз, содержащую различные упражнения. Например, «схемы зрительных траекторий». Суть упражнения: на потолке или на стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается выполнить разные задания:  *найти* глазами какую – либо  фигуру, *нарисовать глазами восьмерку.*

*Так же можно использовать такое упражнение, как*«Метка на стекле». Этот способ  позволяет тренировать глазные мышцы, способствует профилактике близорукости.

На оконное стекло приклеивается метка. Ребенку предлагают рассмотреть рисунок на метке, а затем перевести взгляд на самую удаленную точку за окном и рассказать, что он там видит.

Так же как один из игровых приемов эффективно использовать прием «зрительно-пространственная активность»*.*Детям предлагают найти зрительный материал в пространстве группы. Это могут быть отгадки к загадкам, слова с определенными звуками.

20. Учитывая, что многие воспитанники имеют речевые проблемы, мы используем артикуляционную гимнастику. Все знают, что язык - главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять тонкие целенаправленные движения, именуемые звукопроизношением. Недостатки произношения отягощают эмоциональное состояние ребенка, мешают ему полноценно общаться со сверстниками. Чтобы эта проблема не возникала у ребенка, стоит начать заниматься артикуляционной гимнастикой как можно раньше.

Артикуляционную гимнастику и гимнастику для глаз вы увидите на примере средней группы, воспитатель – Гуревич В.Д.

21. Снять физическое и умственное  напряжение помогает самомассаж, приемам которого мы обучаем наших детей. В основе этого приема лежит массаж активных точек тела профессора А.А. Уманской. Массаж активных точек тела  улучшает работу внутренних органов.

Фрагменты самомассажа вы увидите на примере занятия детей старшей группы, музыкальный руководитель – Николаева Л.И.

22. В заключение своего выступления я хочу сказать, что здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – это лишь малая часть всей  оздоровительной работы нашего детского сада. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте всех участников воспитательно - образовательного процесса.