**Консультация для воспитателей «Применение здоровьезберегающих технологий**  **для формирования культуры здоровья воспитанников»**

Актуальность.

        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.        Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. 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 и природной среды.

Цель:

–     сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Задачи:

–     формировать понимание необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, учиться быть здоровыми и вести здоровый образ жизни;

–     прививать любовь к физическим упражнениям, закаливанию;

–     повышать грамотность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья дошкольников.

–     формирование навыков общения дети – родители – воспитатели.

Интеграция областей: здоровье, познание, коммуникация, социализация, художественное творчество, безопасность.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте  рекомендуются  следующие группы средств:

1.     Подвижные игры на прогулке, в спортивном зале.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

Г.А. Сперанский писал: "День, проведённый ребёнком без прогулки, потерян для его здоровья”. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на улице не менее 3-х часов.  С детьми необходимо  как можно больше находиться на свежем воздухе.

    2. Физкультминутки и динамические  паузы.

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.

3.     Пальчиковая гимнастика.

Гимнастика  проводится  с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

4. Дыхательная гимнастика.

Гимнастика рекомендуется  в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения,  дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

5. 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.

Массаж глаз – проводится во время утренней гимнастики и на занятиях. Массаж помогает детям снять усталость, напряжение, улучшает обмен веществ в тканях глаза.  Зрительная гимнастика – даёт возможность глазу справиться со значительной зрительной нагрузкой. Гимнастикой пользуйтесь на занятиях рисования, рассматривания картин, при длительном наблюдении. Тренировочные упражнения для глаз проводите несколько раз в день, в зависимости от деятельности, вызывающие напряжение. Зрительные ориентиры (пятна) – снимают утомление глаз и повышают двигательную активность в течение дня.

«Солнышко»

«В небе солнце катится –

Словно жёлтый мячик.

То за тучку спрячется,

То по ёлкам скачет.

Погуляло, покружилось

И за тучку закатилось».

6. Закаливание.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

        закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;•

        проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;•

        проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;•

        сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.•

7.  Гимнастика после сна.

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.         Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно         понижена         скорость         реакций.  Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.   
Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.   
Процессы         возбуждения         в         нервной         системе         стимулируют:

         звуковые сигналы (например,   музыка)

         зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный)

         импульсация от различных органов организма (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).

8.  Самомассаж.

     Наряду с традиционными формами работы проводите с детьми самомассаж от простуды (автор А.И. Уманская). Все знают, что у человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Самомассаж делать несложно. Дети слегка надавливают на точку и делают круговые движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки. Массаж делайте 1-2 раза в день.

9. Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

10.Релаксация.

   Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в работе  используются  специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

    Чаще используйте  минутки покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;       посидим и полюбуемся на горящую    свечу;                                                                                                       - ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;                                                                                                                   - помечтаем под эту прекрасную музыку.

11. Аромотерапия.

   Большой оздоровительный эффект имеет "Аромотерапия” - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы.  Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника  для очищения помещения. (Букеты и в сухом виде очищают воздух).

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Здоровьесберегающие технологии.

Здороеьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада; воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. А также содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Медико – профилактические;

Физкультурно – оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

В практике работы педагога ДОУ существует множество способов применения здоровьесберегающих технологий: беседы, игры, физкультминутки, гимнастика для глаз и дыхания и т. д.

Одной из важных технологий обучения здоровому образу жизни является образовательная деятельность из серии «уроки здоровья». Беседа «Наши верные друзья» была проведена в старшей группе детского сада. Целью данной деятельности было ознакомление со способами сохранения своего здоровья, обогащение активного словаря, формировать навыки способности чувствовать и понимать себя и других, развивать творческие способности в процессе коммуникативной деятельности.

Беседа содержала обсуждение верных помощников нашего здоровья, перечисление всех факторов опасности для нашего здоровья, ознакомление с полезностью подвижного образа жизни. Заучивание таких знаменитых фраз как: «Чистота - залог здоровья», «В здоровом теле – здоровый дух». Вся беседа проходила с использование демонстративных материалов, физкультминуток, что так же является одним из видов здоровьесберегающих технологий. Отгадывание загадок о полезных подвижных играх, и в завершении данной деятельности рисование атрибутов для какой либо подвижной игры: мяч, волан для игры в бадминтон, теннисную ракетку, скакалку, спортивный обруч и т. п.

Результатом данной образовательной деятельности стало появление в речи воспитанников таких фраз, как свежий воздух, болезнь грязных рук, режим дня, биологический ритм, кислород, бодрость. А так же понимание того, что соблюдение всех правил приводит к сохранению и обогащению своего здоровья.

Дежурство в старшем дошкольном возрасте является одним из способов формирования культурно-гигиенических навыков, что также влечет за собой сохранение здоровья. В этом возрасте дежурство – это уже коллективный труд, когда двое ребят договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно, рационально. У детей формируется понимание всего процесса, связанного с приемом пищи, а также появляется желание благодарить дежурных и помощника воспитателя за завтрак, обед, полдник. Повышается культура взаимодействия детей в группе, и как следствие, в семье.

Как известно, игра – это ведущий вид деятельности в дошкольном образовательном учреждении. Существует огромное множество дидактических игр направленных на здоровьесбережение воспитанников. Домино «С утра до вечера» направлено на закрепление знаний о правильном режиме дня у детей старшего возраста. Игра состоит из карточек, на каждой из которых изображены две картинки. В игре может участвовать от 2 до 5 детей. Начинает игру тот, у кого карточка, с изображением начала дня с обеих сторон. Дети вступают в игру по очереди. Если у ребенка нет нужной карточки, он пропускает свой ход.

Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из детей не выложит все свои карточки.

Игра получила большой отклик среди детей нашей группы. Воспитанники самостоятельно собираются и в домино. Происходит закрепление знаний режима дня, и желания его соблюдать, а также развитие внимания, памяти, логического мышления. Таким образом, формируется и нравственное здоровье дошкольников.

Еще одним не маловажным методом здоровьесбережения являются консультации для родителей. Огромное множество тем для консультаций можно подобрать по данной педагогической технологии. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д.) . Результатом такого вида деятельности становится обогащение здоровья воспитанников, как физического, так и нравственного. Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка, содействие со стороны родителей становлению культуры здоровья детей.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.