**Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста**

Доклад на КРАЕВОЙ ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ СЕМИНАР «НОВЫЕ ФОРМЫ РАБОТЫ БИБЛИОТЕК В СФЕРЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Составила Зоркина О.Я. (ст.воспитатель МБДОУ 156)

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе».

                                                                                                                 ( Патрик Фосс)

Всем известно, что дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В нашем детском саду охрана здоровья и физического развития детей всегда была приоритетной задачей. Очень важно, чтобы за период пребывания в ДОУ  ребенок окреп, вырос, успешно овладел разнообразными навыками, умениями, знаниями и способностью к восприятию и обучению.

Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателей и узких специалистов.  От жизнерадостности,  бодрости детей зависит их  умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В нашем ДОУ педагоги  используют различные «здоровьесберегающие технологии», направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Такие технологии   объединяют педагогов, психологов, медиков, родителей.

  Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  В нашем ДОУ  здоровьесберегающие педагогические технологии применяются во  видах деятельности.

Проведя педагогическую диагностику по музыкальному развитию детей, музыкальный руководитель совместно с инструктором по физической культуре пришли к выводу: что наиболее приемлема для нашего учреждения инновационная технология - танцевально-игровая гимнастика.  Такая гимнастика очень эффективно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную, нервную систему ребенка. Танцевально-игровая гимнастика успешно интегрируется во все виды детской деятельности.   Значимость танцевально-игровой гимнастики неоспорима, так как не только укрепляет здоровье детей, но и закладывает прочную основу для дальнейших занятий музыкой, гимнастикой, хореографией. Постепенно занятия танцевально - игровой гимнастикой переросли в занятия спортивными танцами под руководством инструктора по физической культуре.

Для поддержания интереса детей к занятиям и повышения двигательной активности наши дефектологи регулярно используют музыкально - ритмические разминки по методике С.С. и Е.С. Железновых. Это система двигательных упражнений, в которых различные движения (корпуса, головы, ног, рук) сочетаются с произнесением определенного речевого материала под музыку. В процессе гимнастики соединяется работа речедвигательного и слухового анализаторов с развитием мелкой и общей моторики, развивается фонематический слух.

Большое внимание уделяется сохранению и укреплению физического здоровья детей в процессе занятий. В целях  профилактики утомления на каждом занятии присутствуют физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, музыкально - динамические паузы. Каждая технология проводится в игровой форме, соответствует тематике и структуре занятия.  Специальные зрительные тренажеры помогают превратить гимнастику в увлекательную игру, снять зрительное и мышечное напряжение.

Эффективно в ДОУ проводится **дыхательная гимнастика** по программе "БОС - здоровье детям. Оздоравливаемся и учимся". Автор А. А. Сметанкин.  У детей при правильном диафрагмальном дыхании активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Диагностика показывает, что в группах, где учат детей диафрагмальному дыханию, значительно увеличился процент посещаемости, а процент заболеваемости детей  снизился.

Широко наши педагоги используют  технологию **игровой оздоровительной гимнастики.**  В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитание правильной осанки, обширное умывание, полоскание горла водой комнатной температуры. Для профилактических целей  родителями были изготовлены коврики - дорожки с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожки прекрасно массажируют ступни детей, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Большого внимания залуживает здоровьесберегающая технология В.Ф.Базарного (технология раскрепощенного развития). Хороша эта технология тем, что занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Одну часть занятия дети проводят стоя (при этом они могут слушать, рассматривать удаленные предметы), а вторую часть занятия дети сидят за столами или на ковре. Таким образом укрепляется позвоночник, формируется осанка. Данная технология предполагает  использование технических средств обучения, например уже многим известный тренажер зрительно - двигательных троекторий В.Ф.Базарного.

Привлекла внимание наших педагогов и такая технология, как - **самомассаж.**  Самомассаж выполняется самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний.

**Очень любят дети занятия по валеологии, на которых** формируются представления дошкольников о здоровом образе жизни. Внедрение нетрадиционных методов и приёмов позволило повысить интерес детей к получению валеологических знаний. У них легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

Говоря о новых здоровьесберегающих технологиях, нельзя не вспомнить и наши традиционные.

Регулярно в ДОУ проводятся физкультурные занятия и утренняя гимнастика Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

С удовольствием дети играют в **подвижные и спортивные игры, которые педагоги проводят с ними** ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой,  средней  подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом и диагнозом детей, местом и временем их проведения.

Очень любят наши дошкольники **активный отдых** (физкультурные досуги, физкультурные праздники и т. д). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к  участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умение двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

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 дошкольников - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Литература:**

1.  Т.Г. Карепова, Формирование здорового образа жизни у дошкольников. , Издательство «Учитель» 2009год.

2. О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кадраильская, Г.П. Попова, Физкультурно-оздоровительная работа., Издательство «Учитель» 2007год.

3.   Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005.

4.   Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА -

5.  Т.А. Тарасова, Л.С.Власова, Я и мое здоровье. М., Школьная Пресса. 2008год СИНТЕЗ, 2 010.

6.  О.Н. Арсеневская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду., Издательство «Учитель» 2009  год.