***Воспитатель: Перькова Н.Н.***

**Применение здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.**

В современных социально – экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, обществу необходимо здоровое поколение людей. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей, поэтому здоровьесберегающие технологии стали востребованы педагогами всех образовательных учреждений, так как они благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой детей.

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

- сбережение здоровья детей путем создания благоприятных  условий пребывания, воспитания и образования в ДОУ,

- укрепление психического и физического здоровья дошкольников.

  Задачи:

-распределять  образовательные и физические нагрузки;    
- предотвращать перегрузки и усталость;

- пропагандировать здоровый образ жизни среди родителей и детей.

**Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три большие группы:**

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии.

К первой группе относятся:

* Медико-профилактические технологии
* Стретчинг
* Ритмопластика
* Динамические паузы
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Технологии эстетической направленности
* Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая)

Ко второй группе относятся:

* Физкультурное занятие
* Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)
* Коммуникативные игры
* Занятия из серии «Здоровье»
* Самомассаж
* Точечный самомассаж

К третьей группе относятся:

* Арттерапия
* Технологии музыкального воздействия
* Сказкотерапия
* Технологии воздействия цветом
* Психогимнастика

**Средства здоровьесберегающих технологий:**

*1.Средства двигательной направленности*

• элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);   
     • физические упражнения;   
 • физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика,  самомассаж и др. 

*2.Оздоровительные силы природы*

(солнечные и воздушные ванны, водные процедуры)

*3.Гигиенические факторы*

(выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д.).

**Методы здоровьесберегающих технологий:**

·        фронтальный,

·         групповой,

·        практический метод,

·         познавательная игра,

·        игровой метод,

·         соревновательный метод,

·        метод индивидуальных занятий.

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.

Хочу поделиться своим опытом по применению здоровьесберегающих технологий на занятиях с дошкольниками по развитию речи. Дети дошкольного возраста быстро утомляются, они не могут долго сидеть на одном месте и заниматься одним видом деятельности. У них снижается внимание и память, теряется интерес к занятию.

1.  *Обеспечение оптимальных гигиенических условий в группе:* освещение, проветривание группы.

2.     *Дыхательная гимнастика* может включать многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.В каждое занятие включается упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

3.     *Глазодвигательные упражнения* (вверх – вниз, вправо – влево, вдаль – близко) позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику организма.

4*.   Физминутки* я подбираю к изучаемым на занятии темам и провожу в игровой форме.

*Основные задачи физминутки* – это:

- снять усталость и напряжение;

- внести эмоциональный заряд;

- совершенствовать общую моторику;

- выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

    В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. Материала для физминуток очень много на образовательных и родительских сайтах. Можно найти очень интересные стихи. Например :

Только в лес мы все зашли,  
Появились комары.  
Руки вверх – хлопок над головой,  
Руки вниз – хлопок другой.*(Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки)*  
  
Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем.*(Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо*)  
  
Снова дальше мы идем,  
Перед нами водоем.  
Прыгать мы уже умеем,  
Прыгать будем мы смелее:  
Раз – два, раз – два, –   
Позади уже вода.*(Прыжки с ноги на ногу по «камешкам»)*  
Дальше по лесу шагаем.

Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берем  
И назад в гнездо кладем.*(Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.)*  
Впереди из – за куста  
Смотрит хитрая лиса.  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочках побежим.*(Бег на носках)*

5.     Для развития ручной моторики используются самые разные *тренажеры*: шнуровки; застегивания пуговиц, молний и кнопок; игрушки – вкладыши типа матрешки; игры – нанизывания на шнур; тренажеры с надавливаниями кнопок и клавиш и многое другое.

6.     *Кинезиологические упражнения*, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. В работе с детьми использую комплекс кинезиологических упражнений: «Колечко» (соединяя большой палец поочередно с остальными), «Кулак – ребро – ладонь» (последовательно много раз), «Пальчики обеих рук здороваются», «Замок» и другие. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

7.     *Массаж пальчиков* очень полезен маленькому ребёнку. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец — с сердцем, безымянный — с печенью, средний — с кишечником и позвоночником, указательный — с желудком, большой — с головным мозгом.

**Пальчиковая гимнастика** помогает не только снять напряжение, но решить многие проблемы.Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезнавсем детям, особенно с речевыми проблемами. Ее можно проводитьв любой удобный отрезок времени.Дети всегда с удовольствием выполняют различные пальчиковые упражнения.

Шумное веселье и смех у них вызывает упражнение «Сороконожки». В упражнении выполнять следующие движения: руки сомкнуть в кольцо (правая рука находится сверху, затем можно поменять), поочередно переступать 2 и 3 пальцами обеих рук по поверхности рук, на слове «догнали» руки встречаются на шее.

**Две сороконожки**

**Бежали по дорожке.**

**Побежали, побежали**

**И друг дружечку догнали!**

8.     Развитие основных движений органов артикуляционного аппарата проводится в форме артикуляционной гимнастики. *Артикуляционная  гимнастика* – это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. При отборе материала соблюдается определенная последовательность, идти от простых упражнений к более сложным.

9.                       *Просветительно – воспитательная работа с детьми* представлена методическими разработками бесед, направленных на воспитание здорового образа жизни у дошкольников.

10.                       *Мероприятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников* направлены на формирование у детей навыков безопасного поведения в различных опасных ситуациях, а также на  профилактику и предотвращение детского дорожно–транспортного травматизма.

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.

   Хорошая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие.

В своей работе я использую следующую схему построения занятий:

·     в организационный момент я включаю релаксационные и психофизические упражнения, психогимнастика;

·     в ходе занятий предусматриваются артикуляционные, мимические, голосовые, дыхательные и физические упражнения, пальчиковые игры;

·     в каждом занятии ведется работа над усвоением лексико – грамматического строя речи;

·     физпаузы и физминутки, несут дополнительную речевую нагрузку, обусловленную темой занятия, даются задания на словотворчество детей.

    Плохо говорящие дети, начиная осознавать свой недостаток, становятся молчаливыми, застенчивыми, нерешительными; затрудняется их общение со сверстниками, снижается познавательная активность. Всякая задержка, любое нарушение в ходе развития ребенка отрицательно отражаются на его деятельности и поведении, а значит, на формировании личности в целом. Поэтому в течение всего учебного года в свою работу я включаю здоровьесберегающие технологии, которые способствуют интегрированному воздействию, а также достижению устойчивого, стабильного результата.

Использованная литература

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В.Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004.

2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. – 2004.

3. Калинина Т.В. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2 – 7 лет. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. – 151 с.

4.        Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

5. Нищеева Н.В. Веселая артикуляционная гимнастика 2. – Спб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2013. – 32 с.

6. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей.  С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.- 2008.

7. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Вторая младшая группа. - Волгоград: Учитель, 2012. – 127 с.

8. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3 – 7 лет. – 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2013. – 183 с.

9. Пожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика: Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста. – Спб.:КАРО, 2004. – 92 с.

10.        Сивцова, А.М. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. - 2007.

11.        Смирнова Т.В. Ребенок познает мир (игровые занятия по формированию представлений о себе младших дошкольников)/авт.-сост.Т.В.Смирнова. - Волгоград: Учитель, 2013. – 167 с.