**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ «КОЛОСОК» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТЬ**



**Выступление на педсовете**

Тема: **«Использование здоровье сберегающих технологий в обеспечении охраны и жизни, и здоровья детей.»**

Подготовила

воспитатель: Камаева Н.В.

**с. Марфино**

**2021г.**

**Использование здоровье сберегающих технологий в обеспечении охраны и жизни, и здоровья детей.**

*«Дети должны жить в мире красоты, игры, сказки, музыки, рисунка, фантазии, творчества». (В. А. Сухомлинский)*

**Суть здоровье сберегающих технологий**

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

-формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

-организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

-закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

-повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

-проведение профилактической оздоровительной работы;

-ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

-мотивация детей на здоровый образ жизни;

-формирование полезных привычек;

-Формирование валеологических навыков;

-формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровье сберегающих технологий:

-медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

-физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](https://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.)

-валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);

-валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровье сберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

-здоровье сберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровье сберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Картотека здоровье сберегающих технологий**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровье сберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровье сберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

-смене вида деятельности;

-предупреждении утомляемости;

-снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

-активизации кровообращения;

-активизации мышления;

-повышении интереса детей к ходу занятия;

-создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровье сберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровье сберегающих технологий относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

-улучшить работу внутренних органов;

-активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

-тренировать дыхательный аппарата;

-осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

-повысить защитные механизмы организма;

-восстановить душевное равновесие, успокоиться;

-развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровье сберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Кроме того, такая гимнастика способствует развитию:

-осязательных ощущений;

-координации движений пальцев и рук;

-Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с творческих способностей дошкольников.

помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

-массаж;

-действия с предметами или материалами;

-пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме того, необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровье сберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

-снятия напряжения;

-предупреждения утомления;

-тренировки глазных мышц;

-укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровье сберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель псих гимнастики заключается в следующем:

-проведение психофизической разрядки;

-развитие познавательных психических процессов;

-нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

-коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

-этюдов с использованием мимики и пантомимы;

-этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

-этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

-восполнение «двигательного дефицита»;

-развитие двигательной сферы детей;

-укрепление мышечного корсета;

-совершенствование познавательных процессов;

-формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

У дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровье сберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

-проявить эмоции, переживания, фантазию;

-самовыразиться;

-снять психоэмоциональное напряжение;

-избавиться от страхов;

-стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

-улучшение самочувствия и настроения детей;

-профилактика простудных заболеваний;

-решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровье сберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

-фитотерапию;

-цветотерапию;

-музыкотерапию;

-витаминотерапию;

-песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровье сберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.