Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Марфинская средняя общеобразовательная школа» дошкольное отделение городского округа Мытищи.

Доклад на тему

«Внедрение технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста (подвижные игры, различные гимнастики, оздоровительные сеансы и др)»

.

Воспитатель Сурова П. М.

Федоскино 2023г

**Доклад**

**Внедрение технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста (подвижные игры, различные гимнастики, оздоровительные сеансы и др)**

**Здоровье** - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения **здоровья** населения страны и особенно **детей** становится национальной.

[**Здоровье детей**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii) – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания **здорового поколения**. Для всех людей на всей планете главной ценностью является **здоровье**. А **здоровье наших детей** – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни. К сожалению, практически **здоровых детей** в нашем современном мире очень мало. Виноваты плохая экология, неправильное питание, недостаточные физические нагрузки, генетические факторы, система здравоохранения. **Здоровый** ребенок – счастливый и успешный, а значит, в какой-то мере, счастье **детей** и их успехи – в наших руках, руках педагогов. Мы, взрослые, несем ответственность за **детей**, находящихся под нашей опекой

В связи с недостаточным уровнем физического развития современных **детей** возникла необходимость совершенствования двигательного режима в **дошкольном** учреждении путем применения **здоровьесберегающего воспитания**. Решая проблему **здоровьесбережения**, необходимо создавать такую систему работы, при которой происходит интеграция **оздоровительной деятельности в образовательную**, способствующую **сохранению** и укреплению физического и психического **здоровья ребенка**, формированию привычки **здорового образа жизни**.

Сегодня во всех **дошкольных** учреждениях огромное внимание уделяется **здоровьесберегающим технологиям**.

**Здоровье сберегающие технологии - это система мер**, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов **образовательной среды**, направленных на **сохранение здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Здоровьесберегающие технологии** направленны на решение следующих задач:

• Создание адекватных условий для развития, обучения, **оздоровления детей**

• **Сохранение здоровья детей** и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

• Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения

**Цель здоровьесберегающих технологий –**

• Обеспечить **дошкольнику возможность сохранения здоровья**, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по **здоровому образу жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Здоровьесберегающие педагогические технологии** применяются в различных видах **деятельности и представлены как технологии сохранения и стимулирования здоровья**, **технологии обучения здоровому образу** жизни и коррекционные **технологии**.

**Цель педагога здесь – построить** **образовательную деятельность оздоровительной направленности**. То есть организовать **образовательную деятельность** с акцентом на использование **технологий сохранения и стимулирования здоровья**, не нарушая при этом **образовательной** составляющей процесса. В **образовательном** процессе должно быть распределение нагрузки на занятия с учетом психофизических возможностей и состояния **здоровья детей**. Каждый ребенок должен получать оптимальную нагрузку с учетом своей подготовленности, группы **здоровья**. Также, задача воспитателей развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в **здоровом образе жизни**.

Основные принципы **здоровьесбережания** :

• Принцип «Не навреди!»;

• Непрерывности **здоровьесберегающего процесса**;

• Систематичности и последовательности;

• Принцип доступности и индивидуальности;

• Всестороннего и гармонического развития личности;

• Системного чередования нагрузок и отдыха;

• Постепенного наращивания **оздоровительных воздействий**.

**Технологии сохранения здоровья детей дошкольного возраста, применяемые в образовательной деятельности**.

К таким **технологиям относятся: стретчинг**, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, **технологии** эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

Стретчинг *(от лат. stretch)* –– это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего **возраста**. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходим всем, независимо от **возраста** и степени развития гибкости, применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В **образовательной деятельности** используются элементы игрового стретчинга.

Ритмопластика -является музыкально-ритмическим психотренингом. Ритмопластика проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи со среднего **возраста**. Во время занятий у **детей** развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. **Обращается** внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность **возрастным показателям ребёнка**. Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой **образ** через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц, и даёт возможность перевоплощаться.

Динамические паузы– это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки, проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости **детей** и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую. 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.

Одним из **видов технологий сохранения и стимулирования здоровья является**[**подвижная игра**](https://www.maam.ru/obrazovanie/podvizhnye-igry).

**Подвижная игра** – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. **Игра** активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся игровой ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма, способствует овладению пространственной терминологией.

**Основные задачи** **подвижных игр**

1. Укреплять **здоровье играющих**.

2. Способствовать их правильному физическому развитию.

3. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными

навыками, умениями и совершенствованию в них.

4. Воспитывать необходимые морально - волевые и физические качества.

5. Прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься **играми**.

Существуют игры малой, средней и большой **подвижности**. Как известно, игры развивают физически, умственно, воспитывают нравственно, воздействуют на все психические процессы (мышление, воображение, память, внимание, воспитывают эстетику, трудовые навыки, имеют большое **оздоровительное значение**. Выбираем игры не только от её содержания и особенностей, но и от возраста, физического и умственного развития детей, их двигательных умений, состояния **здоровья каждого ребенка**, его индивидуальных особенностей, режима дня, времени года, места проведения, интересов детей. Чем дети младше, тем сюжет и правила проще, продолжительность игры – короче, степень нагрузки – меньше, участие взрослого – активнее. Активное, заинтересованное участие педагога в игре доставляет малышам большую радость, создает позитивную эмоциональную атмосферу, способствует вовлечению в игру всех детей, активизирует их действия. В **играх** дети упражняются в самых разнообразных движениях: беге, лазанье, бросании, ловле, перелезании и т. д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы.

Потребность в движениях у **дошкольников велика**, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе **подвижных** игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать **допустимую нагрузку**, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений. **Подвижные** игры как средство физического воспитания способствуют **оздоровлению** ребенка благодаря проведению игр на свежем воздухе, а также активизируют творческую деятельность, самостоятельность, проявления раскованности, свободы в решении игровых задач.

Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности для всех **возрастных групп**. Игры подбираются в соответствии с **возрастом ребенка**, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация - *(от лат. relaxatio)* – это снижение тонуса скелетной мускулатуры, глубокое мышечное расслабление. Помогает при состоянии стресса, переутомлении, растерянности, перевозбуждении.

Это особенно актуально в современном **образовательном процессе**, когда у **детей** идет активная умственная **деятельность** и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Релаксация проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния **детей и целей**. Проводится во всех **возрастных группах**, можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. В нашем детском саду во всех группах есть специальные диски для релаксации. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться

Пальчиковая гимнастика - это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, **воображение**. Снимает тревожность. Проводится с младшего **возраста** индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени *(в любое удобное время)*.

Гимнастика для глаз – это комплекс упражнений для профилактики зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего **возраста**. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом **возраста ребенка**, проводится в игровой форме. **Детей** уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем **дошкольном возрасте** и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни **дошкольника**. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает **кровообращение**, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

**Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма**

Важное место в физической культуре **дошкольников** занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят **здоровье ребенка**, его физическая и умственная **деятельность**.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании **детей**.

В **образовательной деятельности** используются отдельные доступные упражнения, органично вплетающиеся в **образовательный процесс**. В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. К сожалению, некоторые дети дышат через рот. Если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание **стимулирует** нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - **оздоровительной работы**. У **детей** активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика корригирующая – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Применяется в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента **детей**.

Гимнастика ортопедическая – это **здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья**. Используется в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуется детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал *(специальные модули)*.

**Технологии** эстетической направленности Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

**В заключении: Внедрие технологий сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности** являются неотъемлемой составляющей всей **здоровьесберегающей** работы ДОУ и решают задачу комплексного подхода к формированию **здоровья воспитанников**. Познавательные моменты **образовательной деятельности** органично соединяются с **оздоровительными**. Самое главное, чтобы каждая непосредственно **образовательная деятельность** перемежалась с активным отдыхом, происходила постоянная смена **деятельности**. Благодаря использованию **технологий сохранения и стимулирования здоровья**, у **детей** появляется устойчивая положительная мотивация к **сохранению** и укреплению своего **здоровья**. К тому же дети с большим интересом занимаются познавательной **деятельностью**, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше **сохраняют** работоспособность и намного лучше усваивают материал.

Применение таких **технологий** развивает дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, дети становятся более улыбчивыми, доброжелательными, раскрепощенными, открытыми и жизнерадостными. Во время динамических пауз, физкультминуток, пальчиковых игр и т. д. дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, они все вовлекаются в процесс, после этого активно отвечают на вопросы, внимательнее слушают, старательнее рисуют, наклеивают. Дети с большим желанием приступают к **образовательному процессу**, потому что они знают, что их ждут разные виды **деятельности**. И важную роль в этом играют **технологии сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности**. Только комплексное, регулярное использование **здоровьесберегающих технологий** в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.

Свою **консультацию хочется**, закончить словами В. А. Сухомлинского:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о **здоровье – это важнейший**

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости **детей** зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлински

Список используемой литературы:

1. Подольская Е. И. Формы **оздоровления детей 4 -7 лет**. - Волгоград: Учитель,2008.

2. Крылова Н. И. **Здоровье-сберегающее пространство в ДОУ**. – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Карепова Т. Г. Формирование **здорового образа жизни у дошкольников**. - Волгоград: Учитель, 2009 .

4. Горбатенко О. Ф., Кадраильская Т. А., Попова Г. П. **Физкультурно-оздоровительная работа**. - Волгоград: Учитель, 2007 .

5. Арсеневская О. Н. Система **музыкально-оздоровительной** работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009 .

6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и мое **здоровье**. - М. : Школьная Пресса, 2008. 7. Белая К. Ю. Инновационная **деятельность в ДОУ** : Метод. пособие. - М. : Т. Ц. Сфера, 2005. 8. Новикова И. М. Формирование представлений о **здоровом образе жизни у дошкольников**. Пособие для педагогов **дошкольных учреждений**. – М. : МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. 9. Павлова М. А., Лысогорская М. В. **Здоровье-сберегающая система ДОУ**. - Волгоград: Учитель, 2009