

Консультация для воспитателей «Современные инновационные здоровьесберегающие технологии»

Подготовила: старший воспитатель Степанцева И.Н.

**«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. Сухомлинский

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – это 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 «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.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и 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.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

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, фитотерапия, ингаляция*).

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

Применение разнообразных здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

1. Утренняя гимнастика

Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе способствуют эмоциональной разгрузке, повышению двигательной активности. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

- Ритмическая гимнастика
- Гимнастика состоящая из хороводов
- Сюжетные танцы
- Обыгрывание сюжетного стихотворения
- Подвижные игры
- Оздоровительный бег
- Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
- Оздоровительная аэробика и упражнения йоги;
- Гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

2. Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

3. Игровой самомассаж.

Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

4. Мытье рук и лица холодной водой.

Умывание проводится прохладной водой (*в летний период, в зимний-теплой водой*) в последовательности: руки с мылом, затем - лицо. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.

5. Перед занятием – звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика - это произнесение строго определенным способом различных звуков и их сочетаний. При произношении звуков, голосовые связки начинают вибрировать и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути и легкие, а от них уже на грудную клетку. Комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию

движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

6. Динамическая пауза на НОД.

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, корректируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

7. Гимнастика для глаз

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

8. Прогулка.

Двигательная активность (бег, игры, упражнения). Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

9. Подвижная игра

Игры позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

10. Дыхательная гимнастика

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма.

11. Гимнастика пробуждения (в постели).

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием "чудо" – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

12. Психогимнастика (эмоциональное здоровье).

Задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, "разогреть" внимание и интерес

ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

13. Осанка (профилактика сколиоза).

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота.

14. Артикуляционная гимнастика.

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Результативность работы здоровье сберегающих технологий зависит от четкой слаженной работы с родителями. Эффективность оздоровительной программы решается совместно с семьей.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОО с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

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;
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Применение в работе ДОО здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

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.