Доклад

**Тема: «Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного учреждения в соответствии с ФГОС»**

Выполнила:

Ермаченкова Татьяна Михайловна, воспитатель

МДОУ «Кораблик» Серпуховского муниципального района Московской области

**Здоровьесберегающие технологии** в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего **здоровья**.

Повышенное внимание к детям **дошкольного** возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний, от нарушений работы опорно-двигательного аппарата, у них есть проблемы с осанкой.

**Дошкольной сфере образования** имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей **здоровьесберегающей культуры**, навыков **здорового образа жизни**. Это связано с системностью **дошкольного образования**, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

В воспитательно – **образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на**:

1) сохранение **здоровья**;

2) обучение **здоровому и правильному образу жизни**;

3) коррекцию состояния детей.

В нашем детском саду ведутся такие **здоровьесберегающие технологии**:

1. **Направление** - **технологии, направленные на сохранение**

**здоровья детей**.

**1. Пальчиковая гимнастика.**

Проводится на занятиях для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное использование пальчиковых разминок в саду, а также дома способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

**2. Гимнастика для глаз.**

Наиболее важная для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль, а также можно смотря на указательный палец, глазками посмотреть вверх, вниз, влево, вправо, а также следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него.

**3. Дыхательная гимнастика.**

Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Для ребенка важно, чтобы он дышал не поверхностно, а полной грудью.

В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение *«паровозик»*. При ходьбе необходимо делать движения руками, **изображающие** езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох.

**4. Динамические паузы во время занятия *(физкультминутки)*.**

Физкульминутки очень развлекают детей, они создают благоприятную для обучения атмосферу, главным **образом** выступает элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок.

**5. Подвижные игры.**

Самое большое значение имеют подвижные игры. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры наиболее интересны для ребенка.

**6. Хороводные игры.**

Хороводные игры издревле любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

1. **Направление технологий - обучение здоровому и правильному образу жизни**.

**7. Утренняя гимнастика.**

Каждодневные проведение утренней гимнастики под руководством физинструктора постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность.

**8. Гимнастика пробуждения.**

Это комплекс мер, направленных на обучение **здоровому образу жизни.** Эти упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Упражнения выполняются в кроватях. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, в которых поддерживается небольшая разница температур.

**9. Занятия по физической культуре.**

Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

**10. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.**

Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. Спортивные мероприятия, проводимые на свежем воздухе, они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, выносливость.

**III. Направление - коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.**

**11. Массаж и самомассаж.**

Основная цель массажа — это снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Проводимые упражнения, как:

• катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,

• катание ребристого карандаша,

• имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,

• сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

**12. Артикулярный массаж.**

Массаж ушных раковин - артикулярный **– применяется** с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. **Применяется нами ежедневно.**

**13. Музыкотерапия.**

Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях, танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

**14. Сказкотерапия.**

Сказкотерапия или *«лечение сказкой»* – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.

**15. Изотерапия.**

Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии **применяются различные материалы:** карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

**16. Логоритмика.**

Совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь ребёнка.

**17. Артикуляционная гимнастика.**

По рекомендациям логопеда на занятиях по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

**18. Арт – терапия.**

«Арт – терапия - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация».

Таким **образом,** каждый из этапов **технологий, применяемых** в комплексе в детском **учреждении,** имеет **оздоровительную направленность,** Главной задачей является формирование у ребёнка привычек к **здоровому образу жизни.**