Муниципальное автономное дошкольное

образовательное учреждение

«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»

городского округа Ступино

Московской области

**ДОКЛАД**

**на тему:**

***«Здоровьесберегающие технологии в ДОО по ФГОС.***

***Картотека здоровьесберегающих технологий»***

Подготовила

Воспитатель Лукьянчикова С.Ю.

р.п. Малино 2018

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека, стала занимать во всем мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

***«Здоровье детей — здоровье нации!»*** – этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО).

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в ФГОС ДО, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «...становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)...»

Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровьесберегающие технологии. Что же такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе детского сада?

*Здоровье* – состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу ВОЗ).

*Технология* – это инструмент профессиональной деятельности педагога - набор определенных профессиональных действий, позволяющий педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей (законных представителей).

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.

Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии?

Дошкольный возраст является важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

1. применительно к ребенку:

- обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада;

- воспитание валеологической культуры (осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека + знания о здоровье + умение оберегать, поддерживать и охранять здоровье + навыки безопасного поведения + умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь).

2. применительно к взрослым (педагогам и родителям (законным представителям) воспитанников) – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](http://pedsovet.su/fgos) 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 здоровьесберегающих технологий:

1) медико – профилактические технологии;

2) физкультурно-оздоровительные технологии;

3) здоровьесберегающие образовательные технологии;

4) технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

5) технологии обеспечения здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

6) технологии валеологического просвещения родителей.

**Картотека здоровьесберегающих технологий**

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

**1. Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих 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;

- в предупреждении утомляемости;

- в снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

- в активизации кровообращения;

- в активизации мышления;

- в повышении интереса детей к ходу занятия;

- в 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 здоровьесберегающих технологий.

**2. Подвижные игры**

Подвижные игры являются одним из самых часто применяемых видов здоровьесберегающих технологий, которые используются в практике ДОУ.

Подвижная игра относится к тем видам игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. В процессе организации подвижных игр с детьми возникают поистине уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Основные задачи подвижных игр:

- укреплять здоровье играющих;

- способствовать их правильному физическому развитию;

- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;

-воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;

- прививать организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Для успеха игры необходимо учитывать:

- Сложность движений и целесообразность их сочетания с учетом   
подготовленности детей;

- Соответствие содержания игр и упражнений погоде и времени года;

- Использование разных приемов выбора детей на ведущие роли;

- Вариативность подвижных игр с целью развития креативности и положительной мотивации к самовыражению в движении.

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребенка, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире.

**3. Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ 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.

**4. Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих 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. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;

- координации движений пальцев и рук;

- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с 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 этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**5. Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим 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.

**6. Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики 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.

**7. 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.

**8. Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих 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.