Тема: **Организация образовательного процесса в дошкольном учреждении на основе здоровьесберегающих технологий.**

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья у обучающихся, а также на формирование у них ценностного отношения к своему здоровью.

Выделяют следующие **виды здоровьесберегающих технологий:**

**Медико-профилактические технологии** обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала (профилактика заболеваний, медицинский осмотр, санитарно-гигиеническая деятельность).

**Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Здесь применяются: закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия, спортивные праздники и другие методики.

**Образовательные технологии** воспитывают валеологическую культуру или культуру здоровья дошкольников. Другими словами, развивают в ребенке осознанное отношение к своему здоровью через образовательный процесс. Детям дают необходимую информацию о здоровье и учат оберегать и поддерживать его (коммуникативные игры, занятия по валеологии, сказкотерапия и др.).

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия** ребенка. Эти технологии помогают в создании эмоционального комфорта и позитивного самочувствия ребенка в детском саду и семье (релаксация, психогимнастика, песочная терапия, танцевальная терапия и др.).

**Здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов дошкольного образования**. Педагоги также должны развивать потребность к здоровому образу жизни в себе и пропагандировать заботу о здоровье на личном примере (семинары, тренинги и консультации для педагогов).

**Технологии валеологического просвещения родителей** играют важную роль, так как здоровье ребенка с первых дней жизни зависит от его окружения. В этом случае детский сад выступает своеобразным центром пропаганды культуры здорового образа жизни в семье (информационные стенды, беседы и совместные мероприятия).

В своей педагогической деятельности я применяю такие виды здоровьесберегающих технологий как физкультурно-оздоровительные, образовательные и технологии обеспечения социально-психологического благополучия. При этом самыми активными в моей работе являются следующие:

* утренняя гимнастика,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* релаксация,
* упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Ниже представлю более подробно каждую из технологий.

**Утренняя гимнастика**

Задача этой формы здоровьезбережения детей - подготовить организм, тело человека к предстоящему дню, «разбудить все системы организма», повысить общий тонус, трудоспособность человека, создать эмоциональный настрой на весь день, способствовать закаливанию организма.

Утренняя гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении, в котором проведена влажная уборка, а при благоприятной погоде - на свежем воздухе.

Чтобы разнообразить утреннею гимнастику, сделать её более привлекательной для детей я использую во время её проведения карточки с показом упражнений, танцевальные игры, игровые приемы.

**Физкультурные занятия**

Это основная форма организованного систематического обучения физическим упражнениям.

Напомню, что физкультурные занятия проводится как в зале, так и на свежем воздухе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Всем известна структура физкультурного занятия, в которую входят:

* вводная часть - разминка;
* основная часть (общеразвивающие упражнения + обучение основным видам движений + подвижные игры);
* заключительная часть, направленная на восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

В каждый этап физкультурного занятия я включаю разнообразные приемы здоровьесберегающих технологий.

* В разминку включаю:
* упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
* дыхательные упражнения.

Плоскостопие — одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей. В своей работе с детьми на занятиях физкультуры во время разминки провожу для профилактики плоскостопия разные упражнения в виде игры. Также даю педагогам рекомендации и комплекс упражнений, которые можно использовать после дневного сна детей.

Ниже приведу примеры упражнений, применяемых мной для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

1. Ходьба на носках, на пятках;

- дети идут по кругу на носках, руки тянутся к потолку;

- дети идут на пятках, руки за спиной.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед;

- прыжки по кругу, руки на поясе.

3. Бег на носочках, боковой галоп;

- легкий бег по кругу, переход на галоп, руки на поясе.

Следующий прием, включаемый мной в разминку с целью здоровьесбережения детей, дыхательные упражнения.

Умение управлять дыханием – это умение управлять собой. Правильное дыхание стимулирует работу мозга, дыхательную, сердечно-сосудистую системы и как следствие избавляет от многих болезней. Именно поэтому, на занятиях я использую дыхательную гимнастику. Она развивает и укрепляет еще не совершенную дыхательную систему ребенка. Я акцентирую внимание на носовом дыхании, так как в последнее время мной было замечено, что многие дети дышат ртом. Знакомлю детей с разнообразными дыхательными упражнениями.Учитываю все возрастные особенности детей.

Приведу несколько примеров.

Чтобы укрепить физиологическое дыхание у детей. Использую дыхательную гимнастику «Гуси летят», «Петушок», «Часики», «Насос». Для формирования дыхательного аппарата. «Паровозик», «Качели».

* Следующий этап занятияосновные развивающие упражнения. Сюда включаю: массаж и самомассаж.

Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики.

Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Использую предметы: массажные мячи, орехи, палочки, шишки, неструктурированный материал. Приведу примеры упражнения с массажным мячом.

И.П. сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью -от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами

И.П. сидя Внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

И.П. лежа на полу. Обхватываем мяч стопами с двух сторон, приподнимаем и удерживаем на весу 5-10 секунд

И.П. лежа на полу. Мяч между стопами. Разведение носков в стороны, пятки удерживают мяч.

* В этап занятия обучение основным видам движений включаю:

- упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Использую в своих занятиях такие упражнения как «Медузы»

И.П лежа на животе, руки разведены в стороны. Ноги выпрямлены и разведены на ширину плеч. Сгибаем ноги в коленях и соединяем стопы подошвами друг к другу. Затем возвращаемся в И.П

«Футбол»

Ребенок сидит на полу, ноги широко расставлены - это «ворота». Задача - не дать попасть мячу в ворота! Воспитатель или другой ребенок прокатывает мяч (медленно!) к воротам. Ребенок «отбивает» мяч стопами, без помощи рук.

Подвижные игры

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

* В заключительной части занятия провожу релаксацию (в зале).

Для расслабления всего тела. Подходит для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

Упражнения, игры, которые я использую на физкультурных занятиях с целью здоровьесбережения способствуют благоприятному развитию выносливости организма и общего оздоровительного воздействия.

Кроме этого, благодаря данным приемам, дети учатся преодолевать свои страхи, сомнения, проявляют смекалку, выдержку, испытывая при этом эмоции, которые положительно сказываются и на психическом здоровье детей.