Консультация для педагогов

«Использование здоровьесберегающих технологий

в работе с дошкольниками»

Инструктор по физической культуре

Мамедова С.В.

2018 г

 Одной из главных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, а рост и развитие детского организма требует бережного к нему отношения и щадящих нагрузок.

 К сожалению, за последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается. Особую тревогу вызывает рост числа детей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, плоскостопие, деформация грудной клетки и др. По данным Здравоохранения отмечается неблагоприятная динамика нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

 Для решения этой проблемы детский сад в своей деятельности поставил следующие приоритетные задачи:

-формирование базы данных о здоровье детей, мониторинг состояния здоровья и психического развития детей при поступлении в ДОУ и до выпуска в школу;

-создание оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья детей;

-внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды детской деятельности;

-взаимодействие с родителями.

 **Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – 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.

 **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 ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

 Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

**Какие виды здоровьесберегающих технологий можно использовать в дошкольном учреждении?**

- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

спортивные игры и упражнения

гимнастика пробуждения (бодрящая гимнастика)

и закаливание по методу Г.Н. Сперанского в сочетании с корригирующей дорожкой.

- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в группе

- осуществление личностно-ориентированного подхода к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

 **Составляющие элементы медико-профилактической технологии:**

организация мониторинга здоровья дошкольников

разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста,

физического развития дошкольников,

закаливания;

организация профилактических мероприятий в детском саду;

организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

 **Составляющие элементы, физкультурно - оздоровительной технологии:**

развитие физических качеств, двигательной активности

становление физической культуры дошкольников,

дыхательная гимнастика, ритмопластика, подвижные, спортивные игры;

массаж и самомассаж, пальчиковая гимнастика

профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

В детском саду осуществляется психолого-педагогическое сопровождение ребенка. Ребенок, имеющий какую-либо проблему в развитии получает квалифицированную помощь, направленную на индивидуальное развитие. В образовательном учреждении применяется психогимнастика и другие формы работы с ребенком.

**Современные виды здоровьесберегающих педагогических технологий:**

**Стретчинг-** Гимнастика на растяжение.

Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.

 • Благодаря растяжению мышц к ним поступает больше крови, они

 расслабляются и становятся более эластичными.

 • Суставы приобретают большую подвижность, в результате чего

 увеличивается гибкость.

 • Лучшая профилактика против отложения солей.

 • Сосредоточенное, глубокое дыхание благотворно влияет на головной

 мозг, особенно после трудового дня.

Стретчинг можно проводить не раньше, чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы .

Упражнения стретчинга проводятся на физкультурном занятии, утренней гимнастики.

**Ритмопластика** не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

Ритмическая гимнастика проводится на физкультурном занятии, утр. гимнастики, на спортивных развлечениях дети разучили композиции «Антошка», Танцуем сидя», «Солнышко лучистое» и др.

**Динамические паузы** во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. 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

**Подвижные и спортивные игры** как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр

**Релаксации в** любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Технологии эстетической направленности реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

**Гимнастика пальчиковая** 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). Начиная с младшей группы проводится в 3-й части физкультурного занятия, упражнения подбираются в соответствии с сюжетом занятия: после игр с мячом –упражнение «Мячик», (мой веселый звонкий мяч; друг веселый мячик мой; флажок; очки, цепочка, птичка и др.

**Гимнастика для глаз** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

**Гимнастика дыхательная** в различных формах физкультурно-оздоровительной работы обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Проводится при проведении утренней гимнастики перед проведением общеразвивающих упражнений, в начале физкультурного занятий.

**Гимнастика бодрящая** ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на потягивание, растяжение (стретчинг), обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ

**Гимнастика корригирующая - ф**орма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая**. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Используются различные корригирующие дорожки, шест, канат.

**Элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного** (“технология раскрепощенного развития”). Отличительной особенностью этой технологии состоит в следующем:

 Занятия проводятся в режиме смены динамических поз. Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. Дети в начале могут стоять не более 3-5 минут. Затем длительность увеличивается до половины занятия.

Схемы зрительных траекторий используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую –либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу-вверх, сверху-вниз.

Положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребенка можно достичь при согласованных действиях детского сада и семьи. Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Только при слаженной совместной работе коллектива и родителей можно достигнуть желаемого результата - воспитать здорового, физически крепкого и гармонично развитого ребенка.