«Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми

среднего дошкольного возраста»

В последнее время, наряду с другими проблемами, особенно актуальным является физическое воспитание детей в контексте с ФГОС. Важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка, развития физических навыков и умений является дошкольное детство. Перед образовательными учреждениями стоит сложная, но очень важная задача – не только повысить качество образования, но и осуществить это без потерь в здоровье, а также улучшить физическую подготовленность подрастающего поколения.

Детский сад №40 «Ритм» является Детским садом компенсирующего вида, для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Физкультурно-оздоровительное направление в нашем Детском саду является одним из приоритетных.

**Главное назначение** здоровьесберегающей технологии – объединить педагогов, психологов, родителей и – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
* **технологии обучения ЗОЖ;**
* **коррекционные технологии.**

В нашем саду здоровьесберегающие технологии используются комплексно, в течение всего дня и с участием: воспитателей, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре и инструктора по плаванью. За основу применения здоровьесберегающих технологий принята организация разных видов деятельности детей в игровой форме.

Теперь хочу рассказать о некоторых из здоровьесберегающих технологий, используемых в нашем д/с:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Цель этих технологий - формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, развитию умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Вот некоторые из них:

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

***Подвижные и спортивные игры***  ежедневно, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

***Релаксация.***Для детей с ОВЗ очень важна сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, поэтому наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением.

***Пальчиковая гимнастика*** проводится в любое время индивидуально или с подгруппой детей. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

***Гимнастика для глаз*** по 3-5 мин. ежедневно в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию напряжения с глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

***Дыхательная гимнастика*** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

***Игровая оздоровительная гимнастика*** ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей мы используем массажные дорожки. Они прекрасно массажирует ступни, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, стимулируют защитные силы организма.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:** Представлены в нашем детском саду в виде:

***Утренняя гимнастика***  ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением.

***Физкультурные занятия***  2 раза в неделю по 20-30 мин. в соответствии с возрастом детей.

***Занятия по оздоровительному плаванию*** в нашем Детском саду проводятся 1 раз в неделю, начиная с 3-х летнего возраста по 15-30 мин. (в зависимости от возраста).

***Самомассаж.*** Мы также используем нетрадиционный су-джок-самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Эта технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и педагогам в детском саду и дома самим родителям. Массаж пальцев эластичным кольцом (которое помогает стимулировать работу внутренних органов) можно проводить в игровой форме, используя различные считалочки, скороговорки, пальчиковую гимнастику.

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Такие упражнения также очень полезны именно для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, именно эти нарушения часто сочетаются с такими проблемами, как мышечный тонус или онемение.

***Активный отдых*** (физкультурные и музыкальные досуги, праздники, «Дни здоровья»). При проведении этих мероприятий все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

**Коррекционные технологии:**

Они играют особую роль в нашем Детском саду в организации коррекционной работы.Цель **этих технологий**: снятие психоэмоционального напряжения детей.

***Артикуляционная гимнастика*** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), в дальнейшем помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С такими детьми с 5-ти летнего возраста занимается логопед.

***Технология музыкального воздействия.***Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы, вызывает различные эмоциональные состояния.

При использовании музыки помним об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Используем в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.)

Коррекционные технологии способствуют:

-повышению работоспособности и выносливости детей;

-развитию психических процессов;

-формированию и развитию двигательных умений и навыков;

-развитию общей и мелкой моторики;

-и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

Здоровьесберегающих технологий, которые могут использоваться в работе с детьми дошкольного возраста много, но ни одна, даже самая лучшая не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства Детского сада и семьи, мы используем разнообразные формы работы:

* проводим открытые занятия для родителей;
* педагогические беседы;
* консультации;
* приглашаем родителей для участия в занятиях;
* проводим Дни открытых дверей; активно привлекаем родителей к участию в подготовке и проведению праздников, физкультурных досугов.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат. Учитывая физические особенности развития наших воспитанников, мы пришли к выводу: что для успешного освоения образовательной программы, большую роль играет посещаемость ими детского сада и при правильной организации работы по здоровьюсбережению у детей формируется устойчивость организма к заболеваниям.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.