

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад «Лучик»**

Здоровьесберегающие технологии в ДОО

Воспитатель: Морозова О. Г.

**г. Мичуринск наукоград РФ
2017 г.**

«Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов».
(Всемирная организация здравоохранения)

Одной из важнейших задач современной дошкольной педагогики является охрана и укрепление здоровья детей (как физического, так и психического).

ФГОС ДО нацеливает на решение следующих задач п.1.6.:

- охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровьесберегающие технологии**, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии это комплекс разнообразных форм и видов деятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОО

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

В работе с детьми мы используем в основном традиционные формы здоровьесберегающих технологий, которые вошли в практику дошкольных организаций.

- утренняя гимнастика
- физкультурные занятия
- упражнения на релаксацию
- физическая культура в помещении и на улице
- подвижные и спортивные игры
- физкультминутки
- динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать пальчиковую, артикуляционную гимнастики)

- дыхательная гимнастика (использование дыхательных упражнений на зарядке, физкультурных, музыкальных занятиях для восстановления дыхания)
- бодрящая гимнастика (гимнастика после дневного сна)
- дорожка «Здоровья»
- спортивно-ритмическая гимнастика
- физкультурные досуги, праздники и развлечения
- Психогимнастика
- Занятия, беседы из серии «Здоровье»

В своей педагогической практике я использовала такие эффективные технологии как:

- Дыхательная гимнастика, основанная на методике А.Н. Стрельниковой;
- Аурикуломассаж (самомассаж ушной раковины) «Поиграем с ушками»;
- Массаж кистей рук, пальцев и ладоней;
- Закаливающая процедура «Растирание сухой варежкой»;
- Гимнастика для глаз

Дыхательная гимнастика, основанная на методике А.Н. Стрельниковой

Метод А.Н. Стрельниковой стоит особняком среди остальных комплексов дыхательной гимнастики для детей. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания.

Эта авторская методика подходит для занятий с детьми от 3 - 4 лет. Но упражнения можно выполнять и подросткам, и взрослым. По сути, заниматься можно всей семьей. Это очень увлекательно и весьма полезно. Для первого занятия с детьми достаточно трех упражнений, а весь базовый комплекс состоит из 14-ти.

Сосредотачиваться при выполнении упражнений нужно на вдохе, а выдох должен быть естественным.

Все эти упражнения развивают речевой аппарат, дыхательную мускулатуру, мышцы позвоночника и рук, а также координацию движений, активизируются иммунные силы организма.

Аурикуломассаж (самомассаж ушной раковины) «Поиграем с ушками».

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлексорно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Развивает внимание, влияет на умственную работу.

Является доступным для детей всех возрастов.

Самомассажу обучают детей с 3-летнего возраста. Большой эффект наблюдается, когда массаж проводится в игровой форме, на психоэмоциональном подъеме. Рекомендуется проводить 2-3 раза в день.

Массаж кистей рук, пальцев и ладоней.

Самомассаж для детей имеет очень важное значение, поскольку, таким образом, они учатся лучше понимать свое тело и между делом развивают мелкую моторику рук.

Его можно начинать проводить в любом возрасте. Важно проводить регулярно, чтобы активизировать определённые зоны в головном мозге.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев при самомассаже, стимулируя прилив крови к рукам, позволяет улучшать мозговую активность, благоприятствует психоэмоциональной устойчивости, физическому здоровью, тонизирует весь организм ребёнка.

Рационально сочетать воздушные ванны с физическими упражнениями и растиранием кожи сухой махровой варежкой. Эта **закаливающая процедура называется «Растирание сухой варежкой».**

Данный метод закаливания - мощное оздоровительное средство, оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания.

«Растирания сухой варежкой» начинают со средней группы.

Температура воздуха в групповом помещении составляет 16 – 20 градусов.

Данную процедуру лучше проводить после дневного сна, в сочетании с гимнастикой. Все упражнения проводятся в игровой форме, в свободном темпе, без принуждения. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Важно при проведении закаливания создать положительный эмоциональный фон, благоприятную обстановку, доброжелательное общение педагога с детьми.

В старшем дошкольном возрасте массаж дети выполняют самостоятельно, в парах, проводя растирание друг друга.

Осваивая массаж, дошкольники не только закаляют свой организм, но и закрепляют знания частей тела.

Важнейшее условие обеспечения целостного развития личности ребёнка – развитие конструктивного взаимодействия с семьёй, создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников; обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Повышение психолого-педагогической компетентности родителей, привлечение их к активному участию в воспитательно-образовательном процессе является составной частью валеологического просвещения по приобщению к здоровому образу жизни.

Взаимодействие ДОО с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей проходит через такие формы как:

- Информационные стенды для родителей, освещающие вопросы оздоровления (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.)
- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОО
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОО (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья)
- Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Использование указанных оздоровительных технологий проходит в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с лёгкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребёнка надолго.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК!!!