**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»**

**Цель:** обеспечить дошкольникам возможность сохранения здоровья.

**Задачи:**

1. Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.

2. Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей.

3. Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

В последнее десятилетие наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения:

Факторы, неблагоприятно воздействующие на здоровье дошкольника:

Климатические и природные условия (перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, частые столкновения атмосферных фронтов);

Экологические проблемы (некачественная вода, сильная загазованность);

Неудовлетворительное экономическое положение (химические добавки в продуктах питания);

Медицинские показатели (высокий уровень хронических заболеваний, нарушение осанки и сколиоза, респираторные заболевания).

Все это вызывает потребность углубленно заняться оздоровлением детей, в том числе и в дошкольных учреждениях. Педагоги все чаще в своей работе применяют современные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Включая в образовательную деятельность здоровьесберегающие технологии, мы сохраняем здоровья детей и повышаем двигательную активность и умственную работоспособность, создаем положительный эмоциональный настрой и благоприятные условия для развития, обучения, оздоровления детей.

В нашем детском саду мы используем все здоровьесберегающие образовательные технологии наряду с традиционными формами работы.

**Стопотерапия** – гимнастика для стоп.

1. Укрепляются мышцы, которые принимают активное участие в поддержании свода стопы.

2. Разрабатываются голеностопные суставы, суставы пальцев ног.

3. Улучшается кровообращение.

**Стопотерапия** – это доступный и очень эффективный метод профилактики плоскостопия для детей и взрослых.

Упражнения для стоп не имеют противопоказаний. Для наилучшего эффекта рекомендуется проводить упражнения курсами по 10 дней и делать недельный перерыв.

«Экскаватор» – положить перед собой карандаши и поднимать их с пола пальцами ног. Можно соревноваться, кто больше и быстрее поднимет.

«Мячики» – сидя на стуле, руки в упоре сзади, спина прямая. С колючими малыми резиновыми мячиками. Катание вперед-назад, по кругу, вправо-влево.

«Парашюты» – поднять платочек пальцами ног и разжать пальцы.

«Веселые картинки» – дополнить пустоты картинок крышечками от напитков указанными цветами пальцами ног. Можно соревноваться, кто быстрее выложит картинку.

**Фитбол-гимнастика** – это физические упражнения на больших мячах.

1. Способствует профилактике и коррекции нарушений осанки.

2. Тренирует вестибулярный аппарат.

3. Развивает координацию движений.

4. Развивает физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость.

5. Оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка.

**Фитбол-гимнастика** является новой формой (направлением) работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой, которая укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему, а также служит профилактикой ожирения, остеохондроза и сколиоза.

Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику необходимость сохранения равновесия в движении. Овладение упражнениями фитбол-гимнастики позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Для того чтобы правильно выбрать фитбол, нужно для начала сесть на него.

Посадка считается правильной, если:

- угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой должен составлять 90 градусов,

- голова приподнята,

- спина выпрямлена, плечи развернуты,

- ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу и прижаты к полу.

**Релаксация** – глубокое мышечное расслабление, сопровождающее снятием психического напряжения.

1. Учит детей расслабляться.

2. Помогает снять напряжение.

3. Снимает возбуждение.

**Гимнастика пальчиковая** – упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук.

1. Способствует овладению навыкам мелкой моторики.

2. Помогает развивать речь.

3. Повышает работоспособность коры головного мозга.

4. Развивает психические способности: мышление, память, воображение.

**Гимнастика для глаз** – тренировка мышц органов зрения.

1. Улучшает циркуляцию крови и внутриглазной жидкости глаз.

2. Укрепляет мышцы глаз.

3. Улучшает аккомодацию (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях).

**Дыхательная гимнастика** – упражнения для развития дыхательной системы.

1. Развивает дыхательную мускулатуру.

2. Улучшает лимфо- и кровообращения в лёгких.

3. Улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

4. Укрепляют иммунитет.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

1. Физкультурные занятия.

2. Утренняя гимнастика.

3. Спортивные досуги и праздники.

**Коррекционные технологии.**

1. Сказкотерапия.

2. Песочная терапия.

3. Музыкотерапия.

4. Су-Джок терапия.

5. Кинезиологические упражнения.

**Су-Джок терапия** – это метод, который основан на воздействии на определенные биологически активные точки кистей и стоп.

1. Воздействует на биологически активные точки организма.

2. Стимулирует речевые зоны коры головного мозга.

3. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом.

4. Развивает мелкую моторику рук.

5. Развивает память, внимание, связную речь.

**Кинезиологические упражнения** – это упражнения, позволяющие активизировать межполушарное воздействие через движение.

1. Повышают стрессоустойчивость.

2. Синхронизируют работу полушарий.

3. Улучшают мыслительную деятельность.

4. Способствуют улучшению памяти и внимания.

5. Облегчают процесс чтения и письма.

**Кинезиология** – это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья человека через определенные физические упражнения.

Пальчики играют – речь нам развивают.

А сейчас предлагаю нам всем вместе выполнить кинезиологические упражнения, способствующие развитию мелкой моторики.

Для начала сели, положили руки перед собой на стол, спину держим прямо.

«Кошка» – последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ухо-нос» – левой рукой взяться за кончик носа, правой – за ухо, при этом скрестить руки между собой, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Кулак – ребро – ладонь» – последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

Каждое упражнения рекомендуется повторять по 10 раз.

Я хочу представить вашему вниманию зрительную гимнастику.

С помощью зрения человек воспринимает 90 % информации. Потому гармоничное развитие ребенка возможно лишь при нормальной работе органа зрения.

К сожалению, при современном образе жизни количество детей и взрослых, у которых каждый год возникают проблемы со зрением, увеличивается. Но дети гораздо восприимчивее к разным воздействиям.

Рисование, изготовление поделок и другая длительная работа с мелкими предметами приводят к напряжению зрения, это может грозить близорукостью в детстве и предрасполагать к серьезным заболеваниям глаз во взрослом возрасте.

Для снятия напряжения глаз и профилактики глазных болезней применяется **зрительная гимнастика.**

Она проводится в разных формах занятий: коррекционных, общеобразовательных, по физической культуре в форме физкультминуток.

Для проведения зрительной гимнастики необходимо, сидя на стуле, принять фиксированное положение головы. Для того чтобы работали не мышцы шеи, а глазодвигательные мышцы.

Начнем упражнения с движения глазного яблока в разные стороны.

Затем зажмурьтесь на несколько секунд и быстро поморгайте.

1. Упражнение «Послушные глазки» (с использованием художественного слова).

2. Упражнение «Лошадка» с использованием графического офтальмотренажера.

Плакаты размещаются на расстоянии 2-5 м от детей.

Упражнения со схемами проводятся в положении сидя или стоя.

Первоначально детям легче проследить путь с помощью указки, а затем можно обойтись и без нее.

Займите удобную позу, сделайте несколько раз вдох и медленный выдох, зафиксируйте взор на лошадке, обозначающей начало пути. Затем проследите дорожку глазами (голова при этом остается неподвижной).

Упражнение «Лошадка»

Мы поскачем на лошадке (Прослеживание глазами за предметом)

Вправо-влево. (Вправо-влево)

Вверх-вниз. (Вверх-вниз)

Вправо-вверх, влево-вниз,

И по кругу пробежись.

 Длительность проведения зрительной гимнастики не менее 2 раз в день по 2-3 минуты в младшей и средней группе, 4-5 минут в старших группах.

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ. Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива.

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

 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая, минутки вхождения в день и минутки шалости, кинезиологические упражнения.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые ситуации (игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж.

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

**Педагогическая арттерапия** — ребенок научится быть самим собой, станет понимать чувства других, и использовать эмоции в качестве средства общения. Помогут нам справиться с трудностями волшебство, юмор и справедливое отношение к добру и злу, живущих в сказках, завораживающие и удивительные звуки музыки, а так же богатство образов и красок произведений великих художников и самих малышей. Все дети очень любят рисовать. В своих маленьких шедеврах они передают свое отношение к окружающему миру и дают возможность выплеснуться своему «Я». **Арттерапия.** лечение искусством, творчеством увлекает детей, отвлекает от неприятных эмоций, подключает эмоциональные резервы организма. Работа с природными материалами – глиной, песком, водой, красками. **Арттерапевтические техники**, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма ребенка таких как: красочная живопись с помощью пальцев, красочная живопись с помощью ног, живопись с помощью пальцев на песке, крупе (манка, овсянка, горох и т.д.), отпечатки рук на прохладном, теплом песке.

**Изотерапия** имеет индивидуальную коррекционно-развивающую направленность, и успешно применяется для детей с проблемами социальной адаптации, эмоционально-волевой неустойчивостью, заниженной самооценкой, низкой работоспособностью, нарушениями в поведении. Использование искусства в качестве терапевтического фактора в образовании доступно для педагогов, причем специальные медицинские знания для этого не требуются.

**Рисование клубком**

Цели: повышение самооценки детей с симптомом «Я не умею рисовать», развитие креативности. Методику можно использовать как в индивидуальной, так и в групповой работе. Необходимые материалы: клубок ниток или веревки. Ход работы: педагог должен размотать клубок ниток и показать детям, каким образом создавать на полу или столе узоры или картины. Затем клубок берет по очереди каждый ребенок и, разматывая его, создает композицию. Отрывая нить, передает клубок следующему. После того, как созданы все композиции, можно обсудить то, что получилось.

**Технологии музыкального воздействия**. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. регулярное проведение музыкальных пауз на занятиях.

**Сказкотерапия**. Сказка – любимый детьми жанр. Она несёт в себе важное психологическое содержание «любовь, добро и счастье», переходящее от одного поколения к другому и не утрачивающее со временем своего значения. Она даёт первые представления ребёнку о возвышенном и низменном, прекрасном и безобразном, нравственном и безнравственном. Сказка дарит надежду и мечты – предощущение будущего.

Знакомство с технологией под названием **самомассаж.** Наиболее простым, доступным пониманию и исполнению ребенка является массаж и самомассаж. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.

Используются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, легкое надавливание, пощипывание, похлопывание, сгибание, разгибание пальчиков, как всех, так и поочередно. Используются упражнения: катание одного грецкого ореха или шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. Массаж и самомассаж рекомендуется проводить 2-3 раза в день на занятиях,

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия**проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

**Серия игровых занятий «Азбука здоровья».** Занятия проводятся 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Мною разработана система валеологического воспитания дошкольников и формирования представлений детей о здоровом образе жизни.

**Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

**Динамические паузы, физкультминутки, минутки здоровья**

Проводятся во время образовательной деятельности по 2-5 минут, по мере утомляемости детей и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую.

**Релаксация**

Релаксация — (от лат. relaxatio) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Это особенно актуально в современном образовательном процессе, когда у детей идет активная умственная деятельность и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Гармонии. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

**Пальчиковая гимнастика**

Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение. Снимает тревожность.

**Дыхательная гимнастика**

Важное место в физической культуре дошкольников занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят здоровье ребенка, его физическая и умственная деятельность. Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании детей.

**Гимнастика для глаз**

Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем дошкольном возрасте и мобильный телефон — все это неотъемлемая часть жизни дошкольника. Мы, педагоги, понимаем, что оградить от этого дошкольника совсем нельзя, поэтому стараемся приспособиться к сложившимся обстоятельствам. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.
Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает кровообращение, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.
Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом возраста ребенка, проводится в игровой форме.

**Кинезиологические упражнения**

Комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, педагог может начать работу с кинезиологических упражнений.