Структурное подразделение «Детский сад

комбинированного видя «Ягодка»

Муниципального бюджетного дошкольного

 образовательного учреждения

«Детский сад «Планета детства» комбинированного вида»

**Семинар – практикум**

**на тему «Презентация современных**

**инновационных здоровьесберегающих**

 **технологий, применяемых ДОУ »**

Сидорова Е.В.

Чамзинка 2021

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

• формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т. е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

• организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

• медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т. д.);

• физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т. д.)

• просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

***Физкультминутки***

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

• смене вида деятельности;

• предупреждении утомляемости;

• снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

• активизации кровообращения;

• активизации мышления;

• повышении интереса детей к ходу занятия;

• создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства *(возле парты или стола, в центре комнаты и т. п.)*. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

***Дыхательная гимнастика***

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использованиедыхательной гимнастики помогает:

• улучшить работу внутренних органов;

• активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

• тренировать дыхательный аппарата;

• осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

• повысить защитные механизмы организма;

• восстановить душевное равновесие, успокоиться;

• развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими, а выдыхать через рот *(выдох долгий)*. Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

***Пальчиковая гимнастика***

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму, но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого,такая гимнастика способствует развитию:

• осязательных ощущений;

• координации движений пальцев и рук;

• творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используютсятакие виды упражнений:

• массаж;

• действия с предметами или материалами;

• пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

***Гимнастика для глаз***

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

• снятия напряжения;

• предупреждения утомления;

• тренировки глазных мышц;

• укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии *(кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы)*. Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

***Психогимнастика***

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем:

• проведение психофизической разрядки;

• развитие познавательных психических процессов;

• нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

• коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

• этюдов с использованием мимики и пантомимы;

• этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

• этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится *«минутка шалости»*, когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

***Ритмопластика***

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

Цель ритмопластики:

• восполнение *«двигательного дефицита»*;

• развитие двигательной сферы детей;

• укрепление мышечного корсета;

• совершенствование познавательных процессов;

• формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

***Игротерапия***

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

• проявить эмоции, переживания, фантазию;

• самовыразиться;

• снять психоэмоциональное напряжение;

• избавиться от страхов;

• стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

• фитотерапию;

• ароматерапию;

• цветотерапию;

• музыкотерапию;

• витаминотерапию;

• физиотерапию;

• гелиотерапию;

• песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

 