МАДОУ «Центр развития ребенка-детский сад №90»

Консультация для воспитателей на тему:

**«Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе МАДОУ»**

Подготовила: воспитатель

 Герасимова И. Н.

Хряпина Н.А.

Вырастить **здорового** ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности. В дошкольном возрасте у ребёнка закладываются основные навыки по формированию **здоровья**, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения **здоровья** приведут к положительным результатам. И поэтому в дошкольном образовательном учреждении обязательной и первоочередной задачей работы с детьми должна стоять задача на укрепление **здоровья** ребенка и повышение сопротивляемости его организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

**Здоровье** детей – будущее нашей страны, ее национальной безопасности. Отношение ребенка к своему **здоровью** является фундаментом, на котором можно построить здание потребности в **здоровом образе жизни**.

Основная цель работы:

• обеспечение высокого уровня **здоровья детей**;

• **воспитание** культуры осознанного отношения ребенка к **здоровому** образу жизни человека.

В связи с этим были поставлены задачи:

• обеспечить дошкольнику возможность сохранения **здоровья**;

• сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по **здоровому образу жизни**;

• **воспитывать** желание самим заботиться о своем **здоровье**;

• научить **использовать** полученные знания в повседневной жизни.

В группах созданы необходимые педагогические условия **здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей** : организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного **процесса дошкольников**; оснащение группы разнообразным физкультурным оборудованием. В уголке **здоровья собраны** : мячи, скакалки, обручи, флажки, ленточки, палочки, мешочки, кегли, разнообразное оборудование для массажа рук, массажные дорожки для ходьбы, для профилактики плоскостопия, веревки, канат, картотеки игр и гимнастик, нетрадиционное оборудование, сделанное своими руками. В группах много игрушек, игр на спортивную тематику: *«Футбол»*, *«Хоккей»*, *«Бадминтон»*, *«Рыбалка»*, *«Попади в цель»*, *«Перетяжки»*, *«Перемотки»* и др.

В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх дети знакомятся с профессиями, которые помогают им быть **здоровыми**. Так, например, во время сюжетно-ролевых игр *«Больница»*, *«Скорая помощь»*, у детей расширяются знания о работе врача. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение дня. Игровой подход в работе с детьми позволяет ненавязчиво формировать у них осознанное отношение к своему **здоровью** без лишних наставлений, длительных и утомительных тренировок.

Осуществляется непосредственное обучение детей элементарным приемам **здорового образа жизни**(**оздоровительная**, дыхательная, артикуляционная, пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, самомассаж, точечный массаж, сказкотерапия, релаксации, игротерапия и другие **оздоровительные технологии**).

1. Утренняя гимнастика

Обязательным элементом **здоровьесберегающей** организации является утренняя гимнастика. **Используется** музыкальное сопровождение, чтобы детям помочь эмоционально и физически раскрепоститься.

Особое внимание уделяется обучению дошкольников основным движениям и навыкам **здорового образа жизни**;

Физкультминутки, могут включать дыхательную гимнастику в игровой форме, гимнастику для глаз, пальчиковую гимнастику, самомассаж.

Динамические паузы применяются во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей.

2. Дыхательная гимнастика

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно **здоровым дошкольникам**. Гимнастика для дыхания особо эффективна при заболеваниях, она способна отлично дополнить медикаментозное, физиотерапевтическое и даже гомеопатическое лечение. Для этих целей хорошо подходит упражнение *«паровозик»*. При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и говорить *«чух-чух»*. Также хорошо делать наклоны – вначале вдох, потом туловище сгибается в сторону и выдох. Популярно в ДОУ упражнение часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом *«тик-так»*.

3. Гимнастика для глаз

Ежедневно, во время динамической паузы, проводится гимнастика для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем **здоровье**, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение дошкольникам. Упражнения для глаз, которые можно делать даже с малышами, достаточно просты. Необходимо с ними поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него - Зрительные тренажеры. Это могут быть картинки, предметы, которые позволяют тренировать зрение. С их помощью проводятся занятия в детском саду. Особенно в старших группах. Такие **здоровьесберегающие технологии** в детском саду должны **использоваться постоянно**. Нельзя **использовать** упражнения для детей старшего возраста при работе с детьми младшего возраста. Поэтому комплекс должен ограничиваться не слишком продолжительными короткими упражнениями *(время до 5-ти минут)*. Чем старше ребенок, тем можно больше времени уделить.

4. Пальчиковая гимнастика

Для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. А дети 4-5 лет вполне самостоятельно могут делать многие упражнения. Из пальчиков можно предложить сложить очки, сделать зайчика, собачку или маску. Это достаточно простые **здоровьесберегающие педагогические технологии**, но их пользу сложно переоценить. Регулярное их **использование** в саду и дома поможет ребенку развить мелкую моторику и, соответственно, стимулировать речь.

5. Гимнастика пробуждения

Еще одним элементом, относящимся к комплексу мер, направленных на сохранение и стимулирование **здоровья**, являются упражнения, которые выполняются после дневного сна. Они могут различаться в зависимости от условий ДОУ. Часто делают упражнения на кроватках, самомассаж, ходьба по ребристым дощечкам. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды. **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на поддержание **здоровья** и активности дошкольников, также включают в себя ходьбу по кругу на носках, пятках, медленный бег.

6. Массаж и самомассаж

В МАДОУ важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Специально разработанные упражнения способны помочь научиться переключать движения – тормозить лишние и активизировать необходимые. Деток учат массировать ладони, предплечья, кисти рук. Для этого **используются такие движения**, как поглаживания, вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание/сгибание пальчиков. Для такого массажа могут **использовать** и подручные предметы: карандаши, мячи, шарики. При этом важно, чтобы движения выполнялись в сторону лимфоузлов: от пальцев – к запястьям, от кистей – к локтям.

7. Релаксация

Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей дошкольникам включаются звуки природы или спокойная классическая музыка.

Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь **восполнить силы**, дать отдых мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Это очень важные **здоровьесберегающие технологии по ФГОС**.

8. Занятия по физкультуре

Главной задачей этих занятий является формирование необходимых двигательных навыков и умений у малышей, развитие физических качеств. Также важно создать условия для реализации детьми своей потребности в двигательной активности. Все это является основой для их физического и психического благополучия.

Таким образом, каждая из рассмотренных **технологий имеет оздоровительную направленность**, а **используемая в комплексе здоровьесберегающая** деятельность в итоге помогает сформировать у детей стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.

9. Подвижные игры

Подвижные и спортивные игры развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. В комплекс мероприятий, которые в официальных документах называются *«****здоровьесберегающие технологии в детском саду****»*, в обязательном порядке должны быть включены подвижные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярные игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды подвижных игр.