**Краткосрочный проект в старшей группе на декабрь на тему «Гимнастики для здоровья»**

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

**Актуальность здоровья** людей говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.

ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

**Цель ЗОТ в ДОУ** - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах.

Наиболее современными ЗОТ по научным исследованиям, по мнению педагогов - практиков признаны методы эстетотерапии*,* к которым относятся: спорт, хореография, аэробика, музыка и другие виды искусства. **Методы** эстетотерапии обладают огромным оздоравливающим и психотерапевтическим потенциалом, они отличаются высокой эффективностью, экономичностью, лояльностью по отношению к ребёнку по сравнению с другими методами оздоровления и здоровьесбережения (например, медицинскими).

ЗОТ с использованием эстетотерапии воздействуют на все сферы здоровья, укрепляют и развивают не только физическое тело, но и оздоравливают человека в целом. Оздоровление детей посредством физических упражнений называется кинезотерапией*.* Особенно этот метод близок, доступен и необходим детям дошкольного возраста. Подвижность, присущая ребёнку - дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием. Физиологи объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только части тела, но и развивается мозг, умственные способности - одна из главных основ дошкольного периода.

Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, основная цель которых состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**

-физкультурно-оздоровительные,

-технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,

- работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,

-работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,

-здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.

**Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**

-сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;

-создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;

-обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**:

- *Применительно к ребенку* – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, компетентности, позволяющей ребенку дошкольного возраста самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

- *Применительно к взрослым* – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и просвещению родителей.

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими компетентности по вопросам здоровья их детей.

**Виды здоровьесберегающих образовательных технологий**

1.Ритмопластика

2.Динамические паузы (физкультминутки)

3.Подвижные и спортивные игры

4.Релаксация Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

5.Гимнастика пальчиковая

6.Гимнастика для глаз

7.Гимнастика дыхательная

8.Гимнастика пробуждения

9.Оздоровительный бег

10.Физкультурное занятие

11.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)

12.Коммуникативные игры

13.Самомассаж

14.Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

15.Технологии воздействия цветом

16.Технологии коррекции поведения

17.Сказкотерапия.

Динамические паузы(физкультурные минутки)проходят во время образовательной деятельности, совместной работы детей и взрослых, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида детской деятельности.

Подвижные и спортивные игры организуются как часть физкультурной образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности, ежедневно,  для всех возрастных групп.Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация проходит в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы

Технологии эстетической направленности реализуются во время образовательной деятельности художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и так далее, оформлении помещений к праздникам и другое.Для всех возрастных групп

Осуществляется во время проведения образовательной деятельности, самостоятельной деятельности детей дошкольного возраста и совместной деятельности детей и взрослых по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

Гимнастика пальчиковая. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Гимнастика для глаз организуется ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Обязательно обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Гимнастика пробуждения организуется ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

Оздоровительный бег. Со старшего дошкольного возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.

Физкультурное занятие. Организуется и проводится 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физкультурном зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Организованная образовательная деятельность проводится в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) проводятся в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста

Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры

1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье»

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку организованной образовательной деятельности в качестве познавательного развития.

Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Технологии воздействия цветом

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Технологии коррекции поведения

Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий

Сказкотерапия

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего дошкольного возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

