Приложение

***Консультация для воспитателей***

***«Здоровьесберегающие технологии как важный фактор сохранения и укрепления здоровья дошкольников»***

Подготовила:

Инструктор по физической культуре 1 квалификационной категории

Тяпкина Ольга Петровна

В настоящее время всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий.

С целью достижения новых образовательных результатов в своей работе я использую здоровьесберегающие технологии.

Я считаю, здоровье нации – это одна из актуальнейших проблем нашего современного общества. Проблема оптимизации здоровья и физического развития детей в условиях ДОО такова, что серьёзной проблемой является неудовлетворительное состояние  здоровья,   а также физического развития большей части детей дошкольного возраста. Таким образом показатели здоровья детей требуют принятия новых эффективных мер по улучшению их здоровья.

Реализация здоровье сберегающих технологий в ДОО будет эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей в том случае, если учитывается состояние здоровья ребёнка дошкольника, его индивидуальные психофизиологические особенности при выборе различных форм, методов и средств обучения.

Здоровье сберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, которые направлены в первую очередь на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Применяя такие методы как: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастику: пальчиковую, для глаз, дыхательную; физкультурные занятия, самомассаж, я, таким образом повышаю результативность воспитательно-образовательного процесса, формирую у воспитанников ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Несомненно, внедрение здоровье сберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает его познавательную активность и, что самое главное, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированной осознанной потребности в ведении здорового образа жизни ребенка дошкольника.

Интенсивное развитие современного общества в последнее время предъявляет все более высокие требования к человеку и его здоровью. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Тема здоровья актуальна для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Но еще более актуальным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни. На сегодняшний момент в соответствии с Федеральными государственными требованиями в дошкольных учреждениях большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, главным фактором которых является рациональная организация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения, способствующих развитию индивидуальных возможностей ребенка. Я считаю, что не только педагоги ДОО, но и родители тоже должны комплексно решать задачи физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития своего ребенка, активно внедряя в этот процесс наиболее эффективные технологии здоровье сбережения. Работая в детском саду уже много лет, мы поняли, что показатели здоровья детей требует принятия самых эффективных мер по улучшению их здоровья. Но вот как это сделать, какими средствами и путями. Проведя анкетирование родителей детей, которые посещают наше ДОО, показало, что у родителей мало опыта в том, как укрепить здоровье ребёнка. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий и даже от здорового соперничества в подвижных играх. Мы пришли к выводу, что одним из путей решения этой проблемы в нашей ДОО является целенаправленное использование в процессе физического и музыкального воспитания  дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Включение здоровье сберегающих технологий не только в воспитательно- образовательную работу ДОО, но и в домашнюю – вот необходимое условие для полноценного развития детей, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры. В работе нашего дошкольного учреждения активно внедряются такие здоровье сберегающие технологии как:

• технологии сохранения и стимулирования здоровья: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, дорожки здоровья, гимнастика для глаз, фитбол, ритмика, стретчинг, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д. ;

• технологии обучения здоровому образу жизни: точечный массаж, спортивные праздники;

• коррекционные технологии: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, психогимнастика, и т. д.

Родителям можно в домашних условиях рекомендовать использовать следующие здоровье сберегающие технологии:

1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению)

2) Дыхательная гимнастика *(занятия включают упражнения дыхательной гимнастики)*. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системеоздоровления детей.

3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

5) Музыкотерапия. Музыкотерапия – важная составляющая музыкально–оздоровительной работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада. Внедряя в домашний быт комплексное сочетание этих здоровьесберегающих технологий, мы пришли к выводу что, у детей повышается интерес, развиваются такие психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

Домашние занятия с использованием технологий здоровье сбережения эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника здоровье сберегающих технологий работы являются:

• повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей детей;

• стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;

• повышение уровня речевого развития;

• снижение уровня заболеваемости;

• стабильность физической и умственной работоспособности.