«Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ»

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей
зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».
В.А.Сухомлинский.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка 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 технологии можно разделить на 3 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни.
3. Технологии коррекционные.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы;
Самомассаж;
Физкультминутки;
Контроль осанки;
Дыхательная гимнастика;
Мимическая гимнастика;
Пальчиковая гимнастика;
Артикуляционная гимнастика;
Гимнастика для глаз;
Оздоровительные игры;
Релаксация.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично должны быть включены в режим дня.

Ежедневно прововодить *пальчиковую гимнастику* с использованием различных предметов: шишек, орехов, ребристых палочек, счётов и т.д.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает *дыхательная гимнастика*.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час

после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

Целью *артикуляционной гимнастики* является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей), но не должен превышать рекомендованной продолжительности.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает *зрительная гимнастика*.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления;
- укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления;
- снятие напряжения;
- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает *эмоциональная разгрузка*. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
- усилить глубину и устойчивость чувств;
- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Элементы закаливания в режиме дня:

- мытьё рук до локтя прохладной водой;
- полоскание горла водой комнатной температуры.

Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

- Утренняя гимнастика;
- Физкультурные занятия;
- Физкультурные досуги;
- Точечный массаж;
- Спортивные развлечения;
- Гимнастика пробуждения.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является *физическое воспитание*. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.

Активный отдых - это подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения (катание на санках, самокатах, занятия общей физической подготовкой).

Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения:

Музыкотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий);

Свето и цветотерапия (обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса);

Звукотерапия (лечение звуками природы);

Фитотерапия (подбор комнатных растений).