**Публикация : «Здоровьесберегающие технологии в дошкольном отделении»**

**Воспитатель : Матвиенко Т.А.**

**Цель:** обобщение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий в работе воспитателя.

Задачи:

- закрепить понятие «здоровье», «технология», «зоровьесберегающие технологии»;

- рассмотреть классификацию здоровьесберегающих технологий по целям, решаемым задачам, средствам здоровьесбережения

Тема здоровья детей 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. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. В дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

    Использование здоровьесберегающих технологий 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 здоровьесберегающими образовательными технологиями 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. Здоровьесберегающие образовательные технологии 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.

    Таким образом, использование здоровьесберегательных образовательных технологий имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей, активно помогает ДОУ в решении приоритетных задач: повышает качество дошкольного образования, играет огромную роль в воспитании детей, формировании здорового образа жизни, развитии общей культуры здоровья.

**Оздоровительные подвижные игры** - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.   Преимущества подвижных игр в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме. Творчество, фантазия, являющиеся непременным условием большинства подвижных игр - одно из проявлений воли к жизни - усиливают мозговые импульсы, которые в свою очередь стимулируют гипофиз, деятельность щитовидной железы и всей эндокринной системы.  
Музыкальное сопровождение подвижных игр ведёт к ещё большему эффекту в развитии психических процессов, воспитывает чувство ритма, уравновешивает нервную систему, способствует регуляции мышечных усилий. Игры под музыку являются одним из методов эстетотерапии - одной из здоровьесберегающих технологий.

Начало формы

Конец формы

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.

**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.

Использование дыхательной 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.

**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. Используются такие 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.

**Ритмопластика**

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

**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.

    Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

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