

## **Методические рекомендации на тему «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Забота о здоровье – это самый важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности. Формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. ДОУ должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Этот комплекс получил общее название **«здоровье сберегающие технологии»**. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и, конечно

же, самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.  
Что такое «здоровье сберегающая технология»?

**З.С.Т.**- это целая система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и доктора.

Цель здоровье сберегающих образовательных технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,
- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ,
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Виды здоровье сберегающих педагогических технологий:

**РИТМОПЛАСТИКА** - во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Проводить рекомендуется не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показаниям ребенка.

**ДИНАМИЧЕСКИЕ ПАУЗЫ** – проводятся во время занятий по 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия.

**ПОДВИЖНЫЕ и СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** – проводятся ежедневно для всех возрастных групп. Игры являются частью физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате

– с малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом ее проведения.

**РЕЛАКСАЦИЯ** – для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия. Задача состоит не в том, чтобы подавлять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы.

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА** - проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Полезно всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ** - проводится ежедневно индивидуально либо с подгруппой детей. В свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию напряжения мышц глаз. Рекомендуется во время ее проведения использовать наглядный материал, показ педагога.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА** – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Перед проведением необходимо обеспечить проветривание помещения.

**БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА** – проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. Ее форма проведения различна; упражнения на кроватках, упражнения на коррекцию плоскостопия (хождение по ребристой дорожке, по камушкам и т.Д.), обширное

умывание; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

## **УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА.**

## **ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ.**

### **ЗАНЯТИЯ ИЗ СЕРИИ «ЗДОРОВЬЕ»**

Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Поэтому в сетку занятий могут быть включены такие темы как: «Я и мое тело», « Мой организм», «Глаза - орган зрения» и др.

**АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.** При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные умения и навыки, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА** - упражнения для тренировки органов артикуляции.

## **ТЕХНОЛОГИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ.**

Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения,

повышения эмоционального настроения и пр. Музыка успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает. В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви способна развивать концентрацию внимания. Также музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться.

**СКАЗКОТЕРАПИЯ.** Занятия используются для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

**ТЕХНОЛОГИИ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦВЕТОМ.** Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой.

**ОРТОПЕДИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА** – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Здоровье сберегающие образовательные технологии – это еще и становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа

жизни и безопасного поведения. Иначе говоря, важно, чтобы дети имели не только высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий делать это правильно. Технологии обучению здоровому образу жизни.

## **Нейродинамическая гимнастика (гимнастика мозга)**

Это комплекс упражнений, которые повышают активность головного мозга, а активность головного мозга, помогает хорошо учиться и повышать настроение. Эту гимнастику разработал американский доктор Пол Дэниссон 1970 году. Гимнастика помогает детям и взрослым, особенно помогает детям. Необходимо соблюдать несколько важных правил:

- 1 перед началом необходимо выпить воды;
- 2 упражнения выполнять стоя или сидя;
- 3 упр делать не больше одной минуты.

### **Для кого полезны занятия нейродинамической гимнастикой**

Занятия нейродинамической гимнастикой полезны для ходячих детей от 2х лет. А особенно они показаны:

- детям с задержкой речевого развития;
- для детей с Синдромом Дефицита Внимания и Гиперактивности;
- для детей, у которых есть сложности в освоение некоторых двигательных навыков (велосипед, рисование, письмо, завязывание шнурков и т.д.);

- для детей, если у них наблюдаются нежелательные проявления в поведении (агрессия, истерики, негативизм, возбудимость и пр.);
- для детей, у которых проявляется рассеянность, невнимательность, они ленивые и ничего не хотят.

С помощью специально подобранных упражнений организм координирует работу правого и левого полушарий и развивает взаимодействие тела и интеллекта.

Каждое из упражнений нейрогимнастики, способствует возбуждению определенного участка мозга и включает механизм объединения мысли и движения.

Данный метод коррекции улучшает у ребенка память, внимание, речь, процессы письма и чтения, пространственные представления, мелкую и крупную моторику, снижает утомляемость, повышает способность к произвольному контролю.

Занятия должны проводиться систематически в спокойной, доброжелательной обстановке. Важно точное выполнение каждого упражнения, поэтому необходимо индивидуально обучить каждого ученика. Выполнение упражнений возможно как дома с родителями, так и на занятиях. Работа с детьми начинается с изучения упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объеме выполняемых заданий.

Некоторые упражнения вы можете посмотреть в памятке, которую я для вас подготовила.

Применение в работе здоровые берегающих технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса,

формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.