**Опыт работы на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

Проблема здоровья подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введение ФГОС дошкольного образования. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить здоровье, как построить воспитательно-образовательный процесс в детском саду без ущерба для здоровья детей? Сегодня об этом пойдет наш разговор.

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление здоровье детей. И каждый детский сад решает эту задачу по-своему.

Сегодня, как никогда остро ставиться вопрос «Как построить воспитательно- образовательный процесс таким образом, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей?»

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название *«здоровьесберегающие технологии»*.

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов,

психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение,

укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое *«здоровьесберегающие образовательные технологии»*?

Здоровьесберегающие технологии - это целостная система воспитательно- оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому

образу жизни,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных

видах деятельности и представлены как:

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2. технологии обучения ЗОЖ;

3. коррекционные технологии.

Вкратце рассмотрим каждый из этих видов

Технологии сохранения и стимулирования здоровья способы и приемы направленные на сохранения и укрепления здоровья детей в момент занятия. Моя задача как воспитателя заключается в том, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и думаю, как построить занятие, чтобы сохранить и укрепить здоровье своих детей.

Главным условием успешной организации образовательной деятельности является обеспечение двигательной активности. Для этого во время занятия провожу Динамические паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений производимых ребенком за день, ниже возрастной норы. Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает утомление. Поэтому

подвижные и спортивные игры провожу ежедневно на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Релаксация.

Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Использую для работы спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является Пальчиковая гимнастика, которую провожу индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения использую гимнастику для глаз, провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения использую наглядный материал.

Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно-

оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех

тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Ежедневно после дневного сна в течении 5-10 мин провожу бодрящую гимнастику. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Логоритмические упражнения. *«Рассказывание»* стихов с помощью рук

неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус,

эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, воображения, образности мышления.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в

первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным

сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой

работает ДОУ. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют

повышению иммунитета.

Серия занятий *«Азбука здоровья»*. 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. Для этого я провожу занятия,

 беседы, игровые упражнения, индивидуальную работу по следующим темам: *«Я и мое тело»*, *«Мой организм»*, *«Глаза - орган зрения»*, и т. д.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

Активный отдых. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением 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 навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Коррекционные технологии:

В НОД использую артикуляционную гимнастику, провожу упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения, помогающие быстрее *«поставить»* правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает

непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием

преемственности является установление доверительного делового контакта между

семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция

родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая

лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных

результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе

организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи,

использую разнообразные формы работы: педагогические беседы на

родительских собраниях; мастер-классы; консультации; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, также родители принимают активное участие во всех конкурсах, которые проходят на базе детского сада или района. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках и на сайте детского сада.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий

повышает результативность воспитательно- образовательного процесса,

формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на

сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую

мотивацию на здоровый образ жизни.

В заключение своего выступления я хочу сказать, что здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе – лишь малая часть всей оздоровительной работы нашего детского сада. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и технологиями. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте участников воспитательно-образовательного процесса.