### [Методическая разработкаТема "Использование здоровьесберегающих технологий в старшем дошкольном возрасте"](https://249detsad.ru/images/Kosenko-Zdoroviesbereg.technology.pdf)

**Здоровье**– это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. **Здоровьесберегающие технологии** -это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

*Цель здоровьесберегающих технологий*– обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни, научить ис­пользовать полученные знания в повседневной жизни.

*Задачи здоровьесберегающих технологий:*

создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей;

сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности;

создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

*Утренняя гимнастика*проводится ежедневно (10-12 минут). Она включает в себя упражнения, уже разученные на физкультурных занятиях, и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки на месте, так и с продвижением, общеразвивающие упражнения и танцевальные движения, упражнения на внимание, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Утренняя гимнастика проходит в нашей группе как под музыку, так и под бубен.

Динамические паузы (физкультминутки)

Физкультминутки проводятся в [старшей и подготовительной к школе группах](https://www.maam.ru/obrazovanie/starshaya-gruppa) на занятиях с большой умственной нагрузкой, а также в перерыве между ними.

*Цель физкультминуток:*

Смена вида деятельности;

Предупреждение утомляемости;

Снятие мышечного и нервного и мозгового напряжения;

Повышение интереса к ходу занятия;

Создание положительного эмоционального фона.

Упражнения можно проводить рядом с рабочим местом, сопровождая стихотворным текстом или же под музыку.

Физкультминутку не следует продолжать более 2-3 минут.

Важно, чтобы она сняла утомление, но не перевозбудила детей.

Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Необходима для:

Снятия напряжения;

Предупреждения утомления;

Тренировка глазных мышц;

Укрепление глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии.

Все упражнения нужно делать стоя.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика - это вид здоровьесберегающих технологий, которая применяется не только для развития мелкой моторики рук, но и для решения проблем с речевым развитием детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

Осязательных ощущений;

Координации движений пальцев и рук;

Творческих способностей дошкольников.

Проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. В ходе её выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой.

**Дыхательная гимнастика**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;

Осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

Восстановить душевное равновесие, успокоиться.

Проводить ее рекомендуется в хорошо проветриваемой комнате и до приема пищи. Особое внимание следует уделять характеру производимых вдохов и вдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть коротки и легкими, а выдыхать через рот (выдох долгий).

**Артикуляционная гимнастика**– это система упражнений для развития речевых органов.

Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции.

В комплекс гимнастики после сна могут быть включены упражнения профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна**

Целями гимнастики после сна являются:

поднятие тонуса мышц,

улучшение настроения,

профилактика нарушений работы опорно-двигательного аппарата.

**Ходьба по массажным дорожкам** основана на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Стимулирует вегетативную нервную систему, усиливает артериальное кровоснабжение, снижает нервные и мышечные напряжения.

**Спортивные упражнения и спортивные игры**

В старшей и подготовительной к школе группах включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, кегли и др.).

**Физкультура в зале**

Ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. При этом в старшем дошкольном возрасте большее внимание следует уделять разучиванию элементов техники движений, отработке легкости и точности их выполнения.

Также важными задачами занятий является воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др., координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

**Физкультура на свежем воздухе**

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выполнение одной из важных задач физического воспитания – совершенствование функциональных систем и закаливание организма ребенка. Занятия насыщены игровыми упражнениями и подвижными играми с предметами и без них.

**Беседы и занятия по формированию ЗОЖ**

В старшем дошкольном возрасте ставятся следующие задачи по формированию представлений о ЗОЖ:

Продолжать учить детей осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью.

Формировать интерес и любовь к спорту.

Воспитывать культурно-гигиенические навыки: воспитывать привычку быстро и правильно умываться; насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем; полоскать рот после еды; следить за своим внешним видом; пользоваться расчёской и др.

Развивать способность распределять свои силы между умственным, физическим трудом и отдыхом.

**Вывод**

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

снижение уровня заболеваемости;

повышение работоспособности, выносливости;

развитие психических процессов;

формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

развитие общей и мелкой моторики;

повышение речевой активности.

*Таким образом,* используя в педагогическом процессе здоровьесберегающие технологии мы способствуем более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в детском саду, что является  важным фактором сохранения здоровья и гармоничного развития ребенка.