Консультация для педагогов ДОО

**Использовании здоровьесберегающих технологии**

**в образовательной деятельности ДОУ**

 Решая задачи охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирования общей культуры личности детей, в том числе, ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, используются в работе сдоровьесберегающие технологии:

* Медико-профилактические технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников, контроль за питанием, профилактические мероприятия (витаминизация, кварцевание, проветривание, обеспечение зоровьесберегающей среды в группе);
* Физкультурно- оздоровительные: развитие физических качеств, закаливание, дыхательная гимнастика, хождение по ребристым и шероховатым коврикам);
* «Пальчиковая гимнастика» (Нищева Н.В.), использование которой способствует: переключению внимания, улучшение координации и мелкой моторики руки, повышение работоспособности коры головного мозга, снятие тревожности у дошкольников;
* «Динамические паузы» (Узорова О.В., Нефёдова Е.А.), проведение динамических пауз позволяют поддержать оптимальный темп непосредственной образовательной деятельности, препятствуют наступлению утомления;
* «Дыхательная гимнастика после сна» (Стрельникова А.Н.), цель: выработка правильного дыхания, предупреждение простудных заболеваний;
* Обследование социально-психологического благополучия ребёнка: доброжелательный тон педагога, создание педагогических условий для активного психологического состояния ребёнка (РППС, беседы, игры, чтение художественной литературы, развлечения);
* Зоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов: побуждение к двигательной активности, выполнению режима дня, своевременных гигиенических процедур, релаксационные паузы, изучение и обсуждение психологических статей, совместная работа над повышением уровня психологического и социального комфорта в коллективе;
* Образовательные: повышение культуры здоровья;
* Обучение здоровому образу жизни: система физкультурных форм работы с детьми, музыкальное воздействие, психогимнастика, игротерапия;
* Создание активной сенсорно-развивающей среды.

Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

На здоровье детей влияют две группы факторов. Первая группа - это факторы, не поддающиеся нашему управлению (экология, традиции ЗОЖ в семье, качественная и своевременная медицинская помощь и т. д.) Вторая группа - это управляемые факторы. Под этими факторами подразумевается организация здоровье сохраняющего характера обучения и оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на восстановление физического, психического и социального здоровья детей. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с раннего детства.

 Детский сад — это не только учреждение, куда на протяжении многих лет ребёнок ходит учиться, но это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни. Поэтому необходимо взглянуть на образовательную среду в детском саду с точки зрения экологии детства и, как её основной линии — охраны и укрепления здоровья детей.

Поэтому воспитатель должен не только строить свой учебно-воспитательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психологических процессов, но и использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности. «Только при таком подходе может быть реализован принцип – здоровье через образование…» (акад. Д.В. Колесов).

Для решения этих задач в своей педагогической работе с детьми я использую пять правил.

Первое правило: «Ребёнок должен как можно больше двигаться. Обязанность взрослых – не ограничивать естественную свободу детей».

Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Основными мероприятиями здоровье сберегающей деятельности по праву считаются: утренняя гимнастика, физкультурно-спортивные занятия, соревнования, подвижные игры, походы и конкурсы, содействующие физкультурному образованию, здоровью, и удовлетворяющие биологическую потребность детей в движении.

Второе правило: «Для обеспечения сообразного природе ребёнка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, а предоставить ему возможность работать, жить, в режиме телесной вертикали».

Чтобы удовлетворить двигательную потребность в процессе организации учебного процесса провожу физкультминутки во время занятий. Физкультминутка – лучшее лекарство от гиподинамии. Главное её достоинство в том, что она включает в себя все виды движений, свойственные человеку: ходьбу, бег, прыжки, пластику рук, туловища, тела. Ребёнок во время проведения физкультминутки испытывает радость после напряжения умственных сил. Физкультминутки, как и специально организованные физкультурные занятия, важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной. Напряжение различных групп мышц тела человека влияет на его работоспособность, утомляемость, эмоциональное состояние. Для повышения умственной работоспособности детей, предупреждения преждевременного наступления утомления и снятия у них мышечного статического напряжения, я провожу эмоциональную разрядку, строго слежу за соблюдением правильной осанки, позы, за её соответствием виду работы и чередованием в течение занятия.

А так, же не забываю и о дыхании. Дыхательные упражнения также включаю и использую на занятиях по развитию речи, обучению грамоте, ознакомлению с художественной литературой, окружающего мира, занятиях физкультуры. Такие регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать. Используемые на занятиях скороговорки, упражнения дыхательного характера, позволили мне преодолеть моторно-закрепощённую и статическую позу у детей. Эти дыхательные упражнения обеспечивают, наряду с физкультминутками, высокую работоспособность в течение всех занятий, позволяют развивать слуховую память, а также снимают утомления и дают возможность избежать переутомления.

Третье правило: «Ребёнку необходим режим дальнего зрения, его зрительные горизонты должны быть раздвинуты как можно шире».

 Болезни глаз у детей - не только медицинская, но и социально-психологическая проблема, потому что около 90% информации ребёнок получает через органы зрения. При этом установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Вот почему для качественного восприятия окружающего мира так важно правильное формирование здорового зрения и постоянный контроль состояния зрения детей. Организовывая образовательную деятельность детей, принимаю во внимание их состояние здоровья, а именно: зрение, слух и склонность к простудным заболеваниям. Гимнастика для глаз так же важна, как и общие физические упражнения. Под влиянием систематических упражнений глаза меньше устают, зрительная работоспособность повышается, улучшается кровообращение, а это способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний.

Четвёртое правило: «Чтобы ребёнок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищённым, пусть он как можно чаще поёт!»

Именно через музыку, песню в центральной нервной системе человека происходит управляемое нейрон-эмоциональное переключение доминантных установок с оценочно-депрессивных на мажорно-перспективные. Поэтому в течение дня использую музыку. Это утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, динамические музыкальные паузы, музыка для засыпания и др.

Пятое правило: «Ребёнок должен постоянно творить свой мир своими руками».

Особое внимание уделяю развитию кистей и пальцев рук. Работу по развитию движений пальцев и кисти рук провожу систематически по 2-5 минут ежедневно. Выполняя пальчиками различные упражнения, ребёнок развивает мелкие движения рук. Пальцы и кисти приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Установлено, что тренировка движений пальцев и кисти рук является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребёнка, и что не менее важно мощным средством, повышающим работоспособность коры головного мозга.

Благодаря таким играм ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

Для ребёнка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровье сберегающих образовательных технологий у дошкольников формируются необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, дети учатся использовать полученные знания в повседневной жизни.

От того, как правильно организован режим дня ребёнка, какое внимание уделяют педагоги и родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребёнка, к которому его приучают в образовательном учреждении, должен находить каждодневную поддержку и дома. Тогда полученная информация не будет тягостной для ребёнка (закаливание, организация питания, дыхательная гимнастика и т.д.).

Оздоровительная работа, проводимая комплексно, на основе принципов непрерывности, последовательности, личностно-ориентированного подхода к ребёнку позволяет сохранить и укрепить здоровье детей.

Применение в работе здоровье сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.