Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа им.героя Советского Союза Никонова №21 города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области структурное подразделение «Детский сад «Гвоздичка»

**Проект на тему:**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми в ДОУ»**

Выполнила:

воспитатель ГБОУ ООШ №21

С/П «Детскй сад «Гвоздичка»

Жигарева Е. И.

Новокуйбышевск 2020г

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей. Здоровьесберегающие образовательные технологии – это система, воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья дошкольников.

*Основные составляющие этой системы:*

* Организация рационального двигательного режима воспитанников.
* Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
* Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении.

При использовании здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать следующие принципы:

- не навреди!

- принцип непрерывности, т. е. систематически, постоянно;

- соответствие содержания и организации образовательной деятельности возрастным и индивидуальным особенностям ребенка с учетом сопутствующих заболеваний.

Важно отметить, что эффективность достижения целей здоровьесбережения зависит от совместной работы медиков, педагогов и родителей. Педагогам, работающим с детьми , необходимо учитывать, что увеличению утомляемости, особенно на занятиях с повышенным умственным содержанием, способствуют недостатки малых форм активного отдыха, а иногда их отсутствие:

* Нередко динамические паузы во время занятий проводятся слишком поздно, когда у детей уже наступило утомление, и они не дают нужного эффекта.
* Не всегда соблюдается их разумная длительность, рекомендуемое время 2-5 минут по мере утомляемости учащихся.
* Не уделяется должного внимания правильному подбору содержания динамических пауз. Рекомендуется включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, массажа рук, элементов релаксации.
* Часто сокращается время перерывов между занятиями в силу различных причин.
* Иногда педагог увеличивает длительность занятия из-за недостатков в методике проведения опроса детей: не всегда продумываются заранее вопросы; уделяется слишком много внимания ответам одного ребенка, из-за этого снижается интерес к занятию у других детей.

Все это приводит к снижению работоспособности детей!

Следовательно, педагог должен соблюдать основные принципы рациональной организации и методики проведения занятий:

1. Соблюдение гигиенических требований к подготовке и проведению занятий.
2. Эффективная организация детей на занятиях (расстановка мебели, удобное расположение материала и др.).
3. Использование разных вариантов двигательных и оздоровительных разрядок.
4. Грамотная, четкая, эмоциональная речь педагога, доброжелательный тон.
5. Авансирование успешности в обучении (поощрение, похвала и т.п.).
6. Создание положительного эмоционально-психологического микроклимата.

**АКТУАЛЬНОСТЬ.**

Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, — воспитание здорового подрастающего поколения. По статистическим данным, только 10% детей поступают в школу абсолютно здоровыми. Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и пр. В связи с этим ныне принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных центров и спортивных клубов, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы я средства оздоровления. Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы, как, динамическая пауза, которая является средством физического и психического оздоровления и развития ребенка дошкольного возраста.

Двигательный и игровой компонент  динамических пауз должен способствовать не только повышению двигательной активности, но и физическому, психическому и речевому развитию в целом.

Поэтому подбор упражнений необходимо соотносить не только с воспитательно-образовательными задачами занятий, прогулок и других режимных моментов, но и с возрастом и уровнем развития детей. При определении содержания, последовательности и сочетанности движений необходимо учитывать этапы двигательного развития ребенка в онтогенезе.

**Цель проекта:** организация коррекционно-компенсирующей, коррекционно-развивающей работы с детьми, основанной на их посильном участии в разнообразных видах и формах деятельности.

Здоровьесберегающая направленность образовательной среды в ДОУ обеспечивается через следующие **задачи:**

• создание в учреждении атмосферы доброжелательности, эмоционального подъема, психологической свободы и защищенности, внимания и заботы;

• обеспечение ребенку возможности удовлетворения физиологических и личностных потребностей, желаний и интересов;

• предоставление ребенку возможности самореализации в различных видах деятельности;

• соблюдение санитарно–гигиенических норм и требований к организации воспитательно–образовательного процесса;

• исключение эмоциональных, интеллектуальных и физических перегрузок ребенка;

• координацию педагогических действий педагогов, медиков и родителей.

**Динамическая пауза, как средство физического оздоровления
и развития ребенка дошкольного возраста**

Потребность в двигательной активности у детей дошкольного возраста очень велика. Ограничение активности в этот период может привести к задержке психического и речевого развития ребенка. Важно поощрять различные формы двигательной активности: подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие жизненно важных движений (ходьба, бег, ползанье, лазанье, метание, упражнения в равновесии).

Основными средствами развития двигательных навыков в ДОУ являются физкультурные занятия.

Помимо физкультурных занятий в ДОУ двигательную активность детей необходимо развивать за счет увеличения динамического компонента различных видов деятельности: введение физкультурных пауз во время занятий, сопровождение бытовых моментов различными потешками и движениями, двигательных разрядок во время игр, динамических пауз между занятиями.

**Динамические паузы.**

Динамические паузы — заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена она, для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Физиологическая сущность динамической паузы — активный отдых (по В. Колбанову).

Динамические паузы проводятся во время занятий, требующих от детей усидчивости и умственного напряжения (занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности). Умственное утомление определяется по снижению внимания детей. Дети под воздействием длительного статического напряжения опускают плечи, горбятся, что приводит к нарушению осанки, замедлению кровообращения. Все это негативно отражается на здоровье дошкольников. Снять напряжение помогут динамические паузы, К ним относятся **физкультминутки, логоритмичская гимнастика, пальчиковые и телесные игры.**

В процессе физического воспитания ребенок учится взаимодействию с другими детьми, у него формируются элементарные нравственные нормы поведения, дисциплина, обогащается опыт общения.

Большое внимание уделяется развитию функции руки, подготовке ребенка к овладению навыками письма, формированию пространственных представлений. Ребенка учат изолированным движениям одной руки (все остальные части тела при этом должны находиться в полном покое). Особенно важно развивать тонкие движения пальцев рук. При этом нужно следить, чтобы у ребенка не возникали сопутствующие движения в мышцах лица, языка, губ, другой руки или ног.

Для развития изолированных движений указательного пальца используют ряд специальных упражнений, например надавливание указательным пальцем на кнопки, издающие звук, клавиши фортепиано.

Для развития пространственных представлений используют специальные дидактические игры и игрушки.

В специальных играх со строительным материалом ребенка учат различать высоту и длину предметов, формируют понятия высокий — низкий, длинный — короткий, большой — маленький.

Для развития зрительно-моторной координации используются игры-лабиринты, в которых нужно глазами и пальцем проследить извилистый путь какого-либо сказочного персонажа к своему домику, игра «Колобок и др.

Необходимо отметить, что в дошкольном, как и в более раннем, возрасте основное в физическом воспитании ребенка — подвижные игры. Кроме игр, в помещении особо следует отметить игры на свежем воздухе. Характер движений во время игры у дошкольников значительно усложняется и требует гораздо большей силы, ловкости, сообразительности, быстроты, координации движений. Огромное развивающее значение имеют такие игры, как: жмурки, догонялки, классики, скакалочки, лапта, игры с мячом и скакалкой. В игре ребенок испытывает свою волю и храбрость — взбирается на дерево, прыгает с высоты, перепрыгивает через канавы, лужи, перерелезает через препятствия и т. п.

В процессе движения ребенок активно осваивает окружающее его пространство.

**Физминутки. Игры и упражнения.**

Физминутки проводятся с целью снижения утомления и повышения умственной работоспособности детей на занятиях, обеспечения кратковременного активного отдыха. Физкультурная минутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц (рук, ног, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение.

Примеры игр и упражнений  для проведения физ.минуток:

**Зарядка**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы ногами – топ-топ,Мы руками – хлоп-хлоп. | Движения выполнять по содержанию текста. |
| Мы глазами  миг-миг. | Руки на поясе. Моргаем глазами. |
| Мы плечами  чик-чик. | Руки на поясе, плечи вверх-вниз. |
| Раз – сюда, два – туда. | Руки на поясе, глубокие повороты  вправо-влево. |
| Повернись вокруг себя.Раз – присели, два – привстали,Руки кверху все подняли.Сели, встали,Ванькой-встанькой словно стали.Руки к телу все прижалиИ подскоки делать стали,А потом пустились вскачь,Будто мой упругий мяч. | Движения выполнять по содержанию текста. |
| Раз – два, раз – два,Заниматься нам пора! | Стоя на месте, поднять руки через стороны вверх и опустить вниз. |

**ЗАЙЧИКИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Девочки и мальчики,Представьте, что вы зайчики. | Полуприседания с поворотами вправо-влево. |
| Раз, два, три, четыре, пять,Начал заинька скакать. | Прыжки вперед-назад. |
| Лапки вверх и лапки вниз,На носочках подтянись.Влево, вправо поклонись,Наклонись и поднимись. | Движения выполнять по содержанию текста. |
| Зайке холодно сидеть,Надо лапочки погреть. | Приседание на корточки, потирание рук. |
| Зайке холодно стоять,Надо зайке поскакать. | Выполнение прыжков стоя на месте. |
| Девочки и мальчики,Представьте, что вы зайчики. | Полуприседания с поворотами вправо-влево. |
| Кто-то зайку испугал,Зайка прыг – и ускакал. | Поворот спиной, приседание на корточки, обхватить себя руками, голову опустить вниз. |

**Логоритмическая гимнастика**

Логоритмическая гимнастика – одна из форм активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Логоритмическая гимнастика выполняется под музыку, чтение стихотворения или пение детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

В логоритмическую гимнастику необходимо включать разнообразные дыхательные упражнения, элементы ритмической гимнастики игровые упражнения имитационного характера («змея», «киска сердится», «собачка ласковая», «собачка злая», «аист», лошадки»).

**ВОРОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| Вот под елочкой зеленойСкачут весело вороны.Целый день они летали | Дети бегают вокруг «елки» и кричат: «кар-кар!»Дети бегают по залу, машут руками, обегают различные препятствия. |
| И добычу добывали. | Повороты туловища и головы в левую и правую стороны. |
| Только к ночи умолкают | Дети садятся на корточки и делают наклоны головой вперед, назад и в стороны. |
| И все вместе засыпают. | Дети сидят на корточках и тихо повторяют: «Кар-кар-кар». |

**Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры помогают развивать у ребенка мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизировать речевые навыки, память и мышление.

|  |  |
| --- | --- |
| Указательный палец шепчет тихонько:«Эх-эх-эх!А вдруг пойдет снег?» | Пальцы сжаты в кулачок. Сгибать и разгибать указательный палец |
| Средний палец ворчит:«Ох-ох-ох!От ветра я оглох!» | Сгибать и разгибать средний палец. |
| Безымянный палец кричит:«Ай-ай-ай!Солнце, вылезай!» | Сгибать и разгибать безымянный палец. |
| Здоровяк большой палец восклицает:«Ах-ах-ах!Жаль, я не в сапогах! Ух-ух-ух!Дайте мне кожух!» | Сгибать и разгибать большой палец. |

Это упражнение можно выполнять сначала правой, а по том левой рукой.

**НЕ ВРИ!** Старинная игра. Выбрав водящего, играющие рассаживаются вокруг стола, положив ладони на стол. Водящий произносит: «Сова летит!» — поднимая при этом один из пальцев. Каждый из игроков отрывает от стола тот же палец, как бы подтверждает достоверность сказанного. Отпустив палец, водящий продолжает: «Ворон летит!» — и отрывает от стола другой палец. Игроки вновь повторяют его движения. Темп игры убыстряется; внезапно водящий, поднимая палец, произносит: «Щепка летит!» Догадливые игроки не отнимают пальцы от стола, недогадливые или рассеянные поднимают пальцы выходят из игры.

**МОТАЛОЧКИ**. Существует множество разновидностей данной игры. Здесь представлены один вариант игры — русский. Сейчас есть специальные игрушки, которые можно использовать в этой игре: мышка, веревочкой-хвостом крепящаяся к палочке, мед веди-акробаты и т. п. Но можно обойтись и без них. Потребуется лишь несколько небольших палочек (для малышей подойдут толстые шестигранные карандаши) и длинный шнур.

Русская игра. Палочки за середину привязываются к концам шнура длиной 4—5 метров. На середине шнура крепится приз — ленточка, яблоко или конфета. Играющие берутся за концы палочек двумя руками, расходятся в стороны, растягивая шнур. По сигналу ведущего игроки начинают крутить палочки, наматывая на них шнур и постепенно приближаясь к призу. Шнур все время должен быть натянут — если натяжение ослабнет и приз коснется земли, игра начинается снова. Приз достанется тому, кто первым до него доберется.

**Мой домик**

|  |  |
| --- | --- |
| Пусть мой домик кос и крив,Посмотри, как он красив!Видишь — из окошкаВыглянула кошка! | Сложить ладони, образовав «крышу». Посмотреть на «домик» со всех сторон. |
| Ветер воет: «У-у-у! В клочья домик разорву!». | Сильно подуть на «домик». |
| Но он крепкий, домик мой,Хоть косой он и кривой! | Сблизить ладони, покачать соединенными ладонями влево-вправо. |
| Пусть неделю ветер воет —домик мой меня укроет! | Поднять «крышу над головой». |

**Киселек**

|  |  |
| --- | --- |
| На горушечке. | Руки показывают горку. |
| Бабка плачет: «Ай-ай-ай!». | Руки «утирают слезы». |
| Не плачь, бабка, не рыдай! | Указательный палец правой руки «грозит бабке». |
| Чтоб ты стала весела,МЫ наварим киселя | Правая рука снова «помешивает кисель». |
| Во-о-от сколько. | Руки расходятся широко- широко в стороны. |

**Перемены**. Взрослый договаривается с ребенком или группой детей о тех позициях пальцев, которые будут использоваться в игре. Можно предложить самые разные варианты. Дети по команде должны менять положение пальцев. Пример:

 **«Крючки».** Руки сжаты в кулаки, мизинцы сцеплены друг с другом.

**«Цепочка».** Сомкнутые большие пальцы и мизинцы правой и левой рук образуют колечки.

 **«Елка».** Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.

Ребенку 4—5 лет для начала достаточно четырех позиций пальцев, 6-летнему можно задавать пять-шесть. Сначала ребенок вслед за взрослым несколько раз повторяет позиции пальцев, чтобы запомнить их. Затем дается условие: « вместо цепочки делаем крючки. Вместо крючков — цепочки. Остальные — так как есть».

Игра начинается медленно, затем ее темп увеличивается. Если ребенок после нескольких повторений не сбился, следует заменить условие на новое, более сложное.

Например: вместо слоника — домик, вместо домика — мячик, вместо мячика — слоник, а на цветок — запрет. То есть одну из пальцевых позиций повторять не нужно.

Детям 4—5 лет после определенной тренировки доступна «пятишаговая» перемена; некоторые дети сами способны быть ведущими и называть следующую перемену.

**МОЯ СЕМЬЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Этот пальчик — дедушка,Этот пальчик — бабушка,Этот пальчик — папочка,Этот пальчик — мамочка,А вот этот пальчик — я. | Поочередное разгибание сжатых в кулак пальцев, начиная с большого. |
| Вот и вся моя семья! | Сжатие в кулак и разжатие всех пальцев одновременно. |

**Капуста**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы капусту рубим-рубим, | Движения прямыми ладонями вверх-вниз, |
| Мы капусту солим-солим, | Пальцы сложить в щепотку. Посолить. |
| Мы капусту трем-трем, | Потереть кулак одной руки о кулак другой. |
| Мы капусту жмем-жмем, | Сжимать и разжимать кулаки. |
| А потомМы капусту в рот кладем. Ам! | Поочередно подносить ко рту сложенные щепоткой пальцы правой и левой рук. |

Это упражнение сначала выполняется взрослым и ребенком, а затем «замок» создают только руки самого малыша.

**Пять человечков**

Пальцы левой руки — человечки. На каждый палец надевается шляпка, склеенная из бумаги.

|  |  |
| --- | --- |
| Человечки в лес пошли,Всего их было пять.Пасхального зайца ониХотели там поймать.Первый — толстяк —ворчливый был,На бочку очень похож.Он недовольно говорил:Где зайца тут найдешь?Второй — «Вот он, вот он!» –кричал.А третий, длинный,рыжий,Трусливо плача, отвечал:«Нигде его не вижу!»Четвертый так сказал:«Друзья,Мне кажется все глупым.Обратно возвращаюсь я,Не быть бы мне надутым».А самый маленький,чудной —Ну кто бы мог подумать! —Поймал он зайца и домойПринес на зависть людям. | Указательным пальцем правой руки показывают на каждый палец, начиная с большого, далее по тексту. |

 **Телесные игры**

Телесные игры дают возможность ребенку ощутить собственное тело. Во многих играх используется прием называния малыша по имени, что характерно для народных игр-потешек, в которых имя ребенка органично вплетается в ткань стиха. Это дает возможность осознать, что именно его приглашают и принимают в удивительном мире игры. Пример:

**Пробуждение**

|  |  |
| --- | --- |
| Потягушеньки, растянушеньки (тянется звук «у»), | В кроватке, при пробуждении, ребенок лежит на спине: руки малыша поднимаются вверх, руки матери скользят вдоль его тела от кончиков пальцев до стоп. |
| Роток — говорушеньки, | Затем дотрагиваются до губ, |
| Руки — хватунюшеньки, | до рук — пальцы ребенка сгибаются, |
| Ноги — ходунюшеньки. | до ног — стопы ребенка ставятся на постель и топают. |

Затем упражнение выполняется пальцами самого ребенка.

**Черепаха**

|  |  |
| --- | --- |
| Шла купаться черепаха | Пальцы взрослого касаются рук, плеч, груди, живота, ног ребенка. |
| И кусала всех со страху. | Взрослый легонько пощипывает ребенка. |
| «Кусь, кусь, никого я не боюсь». | Грозит указательным пальцем ему. |

**Ласковая цепочка**

Все сидят рядком, друг за другом, последний — ведущий. Он шепчет на ухо сидящему перед ним ребенку команду, на пример: «Погладь впереди сидящего по голове». Малыш дол жен выполнить указанные действия. Сидящий перед ним ребенок «перенимает эстафету» и тоже начинает гладить того, кто впереди. Так поглаживание по головке, как цепная реакция, доходит до конца цепочки. После этого дается новая команда.

**Планирование работы с родителями**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Формы работы |
| 1. Сентябрь | Родительское собрание «Возрастные особенности психического и физического развития ребенка». |
| 2. Октябрь | Памятка для родителей.  «Пальчиковая гимнастика». |
| 3. Ноябрь | Консультация «Семья, как важный фактор психического и физического развития ребенка». |
| 4. Декабрь | Памятка для родителей «Игры, упражнения для проведения физминуток». |
| 5. Январь | Родительское собрание «Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми». |
| 6. Февраль | Памятка для родителей «Игры и упражнения с использованием логаритмической гимнастики». |
| 7. Март | Консультация «Телесные игры». |
| 8. Апрель | Семинар–практикум «Игры и упражнения для проведения динамической паузы». |
| 9. Май | Родительское собрание «Итоги работы за 2007-2008 учебный год, перспективы работы на будущее». |

**Заключение.**

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, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Использование вышеперечисленных здоровьесберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

-повышению работоспособности, выносливости детей; -развитию психических процессов; -формированию, развитию двигательных умений и навыков; -развитию общей и мелкой моторики.