**«**Забота о здоровье –

это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности,  бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы…»

В.А.Сухомлинский.

Тема: **«Здоровье- сберегающие образовательные технологии »**

Участник конференции: Токарева Ольга Васильевна.

Должность: Инструктор по физической культуре.

Учреждение: МАДОУ детский сад села Маянга.

Самое ценное у человека - это здоровье, именно оно обеспечит  ему долгую жизнь и благополучие. Поэтому очень важным является сохранение и укрепление здоровья, привитие навыков здорового образа жизни  с раннего детства.

Здоровье- сберегающие технологии являются частью и отличительной особенностью всей образовательной системы.

С внедрением ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности педагога становятся здоровье- сберегающие образовательные технологии.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом  образования должно осуществляться укрепление физического и духовного здоровья учащихся. Одно из требований, к  результатам обучающихся является формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.

**Здоровье- сберегающие образовательные технологии как составляющей внедрения ФГОС ООО** - это комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья.

**Технология** – это системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

Понятие «здоровье- сберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

**Здоровье - сберегающие технологии** – это условия обучения ребенка в саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Цель** **здоровье- сберегающих технологий**– сбережение  здоровья детей от неблагоприятных факторов образовательной среды, обеспечение ребенку возможность сохранения здоровья в период нахождения в детском саду, способствование воспитанию у детей культуры здоровья; формирование у детей необходимых УУД  по здоровому образу жизни и использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:** здоровье- сберегающих образовательных технологий в свете внедрения ФГОС - сбережение и укрепление здоровья детей,

-формирование у них ценности и культуры здоровья,

-выбор образовательных технологий, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

Эти технологии используют принципы, методы и приёмы обучения и воспитания как современные, так и традиционные.

Для достижения целей и задач здоровье- сберегающих образовательных технологий обучения используются **основные средства обучения**: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические.

**Отличительные особенности здоровье- сберегающих образовательных технологий:**

1. Отсутствие назидательности и авторитарности
2. Элементы индивидуализации обучения
3. Наличие мотивации на здоровый образ жизни у детей
4. Интерес к физкультуре, желание идти на занятия
5. Наличие физкультминуток
6. Наличие гигиенического контроля.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для ребенка от 2 до 7 лет этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. По данным Минздрава РФ на сегодня каждый пятый ребенок имеет хроническую патологию, у половины детей отмечаются функциональные отклонения  
      **Задача каждого инструктора** - изучить основы здоровье- сберегающих технологий и оценивать свою деятельность с точки зрения здоровье- сбережения своих воспитанников.

За последние годы накоплен достаточно обширный теоретический и практический материал по обеспечению здоровья детей в образовательном процессе.

Современные здоровье- сберегающие занятия любого инструктора разнообразен.

Занятия, считаю, главное поле реализации здоровье- сберегающих образовательных технологий.  Включение в занятия специальных методических приёмов и средств  обеспечивает выполнение этой задачи и не требует больших материальных и временных затрат. Учебно-воспитательный процесс на занятии должен быть направлен на поддержание постоянства внутренней среды организма ребенка через соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований, регламентированных СанПиНами; осуществление профилактических и психогигиенических мероприятий при организации обучения и воспитания ребенка, учета его индивидуальных особенностей в определении темпов и уровня усвоения материала и т.д.

Какими  же должны быть современные здоровье- сберегающие занятия?

Прежде всего,**здоровье- сберегающие занятия  должны:**

Воспитывать и стимулировать у детей желание вести здоровый образ жизни, учить их ощущать радость от каждого прожитого дня, показывать им, что жизнь - это прекрасно, вызывать у них позитивную самооценку.

Это занятие, соблюдающие  **«Условия здоровье - сбережения»**:

1.Выполнение требований СанПиН.

2. Соблюдение этапов занятия,

3. Использование методов групповой работы.

4. Использование интерактивных методов.

Это занятие, на котором соблюдаются  **здоровье- сберегающие действия:**

оптимальная плотность занятия,

индивидуальное дозирование объёма учебной нагрузки и рациональное распределение её во времени,

чередование видов учебной деятельности

оздоровительные моменты на занятии: физкультминутки, динамические паузы,

минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек.

**Какова же «Структура современного здоровье- сберегающегозанятия»?**

У каждого педагога свои методы, приемы.

Вводная часть занятия: организуется как актуализация знаний по теме.

Основная часть: формулирует новые представления (это наиболее информативная часть занятия).

Заключительная часть используется для закрепления.

Итог занятия предполагает обобщение и осмысление полученного опыта. Важное условие занятия- это создание положительной психологической атмосферы, активность каждого участника, использование методов групповой работы.

**Использование здоровье- сберегающих технологий на занятия**

В своей педагогической деятельности использую следующие здоровье- сберегающие технологии в соответствии с особенностями каждого возраста на основе личностно-ориентированного подхода к детям.

**Динамические игры и паузы**

Для закрепления мысли человеку необходимо движение. И.П. Павлов считал, что любая мысль заканчивается движением. Многим людям легче мыслить при повторяющихся физических действиях, например, при ходьбе, покачивании ногой, постукивании карандашом по столу и т.д. На двигательной активности построены все нейропсихологические коррекционно-развивающие программы. Вот почему следует помнить, что неподвижный ребенок не обучается. В процессе  работы я широко применяю динамические игры и паузы, которые хорошо развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизируют весь организм.

**Кинезиологические упражнения**

Кинезиология – это методика сохранения здоровья путем воздействия на мышцы тела, т.е. путем физической активности.

Кинезиологические методы позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека.

**Упражнения для глаз**

Основной объем информации дети получают через зрительный анализатор. Установлено, что эффективность зрительного восприятия повышается в условиях широкого пространственного обзора. Отличительной особенностью методики обучения детей в режиме «зрительных горизонтов» является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном от детей удалении.

Каждому упражнению можно придать игровой или творческий характер. Например, на кончик указки прикрепляется изображение жёлтого листочка и предлагается проследить глазами, как листочек кружится под порывом ветра по заданной траектории. Систематические занятия по схеме способствуют снижению психической утомляемости, избыточной нервной возбудимости, агрессии

Упражнения для глаз  хорошо сочетаются с общими физическими упражнениями. Например, игра «Весёлые человечки». На карточках, которые быстро показывает учитель, схематично изображены человечки, выполняющие различные гимнастические упражнения. Размер изображения 1-2 см. Дети должны вначале рассмотреть человечка, а затем повторить его движения.

«**Мимические упражнения**.

На карточках нарисованы лица (так называемые смайлики) с различными выражениями: улыбающиеся, грустные, испуганные. Дети их копируют. А также можно предложить карточки с изображением эмоций. Дети их повторяют.

**Релаксация**

Релаксация – комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. Все упражнения на релаксацию проводятся под спокойную расслабляющую музыку

Упражнение «Путешествие на облаке»

- Сядьте удобно и закройте глаза. Два раза глубоко вдохните и выдохните. Я хочу пригласить вас в путешествие на облаке. Прыгните на белое пушистое облако, похожее на гору из пухлых подушек. Облако медленно поднимается в синее небо. Чувствуете, как ветер овевает ваши лица? Здесь в небе все тихо и спокойно. Пусть облако перенесет вас в такое место, где вы будете счастливы. Здесь может произойти что-нибудь чудесное и волшебное. А теперь облако везет вас назад. Спуститесь с облака и поблагодарите его за то, что оно так хорошо вас покатало. Потянитесь, выпрямитесь, снова будьте бодрыми, свежими и внимательными (также можно предложить упражнение «Сон» («Зүүдэн») -  закрыть  глаза, расслабиться, будто собираетесь спать. Подумать о чем-нибудь очень приятном.

**Дыхательно-голосовые игры и упражнения**

Дыхательные упражнения используются на занятиях с материалом устного характера. Эти регулярные упражнения способствуют профилактике заболеваний дыхательных путей, поскольку учат правильно дышать.

Дыхательно-голосовые игры и упражнения на материале слогов, слов, предложений и фраз.

**Каковы же** **результаты внедрения в обучение здоровье- сберегающей технологии?**

снижение показателей заболеваемости детей, улучшение психологического климата в коллективах, повышение мотивации к учебной деятельности, прирост учебных достижений.

Педагогам, освоившим эту технологию, становится легче и интереснее работать, поскольку исчезает проблема учебной дисциплины и открывается простор для педагогического творчества.

От здоровья детей зависит многое в успешном освоении дошкольной программы. «Здоровые дети – здоровая нация».  Будем следовать этому, уделяя огромное внимание здоровью детей.