***Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе***

**I часть Надежда Ивановна**

**1 слайд**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы хотим поговорить с Вами о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в образовательном процессе, и поделиться своим опытом в этом направлении.

Итак, начнём.

**2 слайд**

Для начала давайте разберёмся, что же означает понятие «здоровье»? По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения): «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Вообще, здоровье – это самая большая ценность, которая дана человеку. О нём надо думать не тогда, когда оно потеряно, а всю жизнь, начиная с самых ранних лет. Поэтому, в дошкольном учреждении работа по формированию осознанного отношения ребёнка к здоровью и здоровому образу жизни ложится абсолютно на всех работников детского сада.

**3 слайд**

На данном слайде вы можете ознакомиться с целями и актуальностью применения здоровьесберегающих технологий.

Во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья населения. По данным Министерства здравоохранения России к 6-7 летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число и вовсе уменьшается в 2,5 раза. Соответственно, самое главное в воспитании ребёнка – постараться, чтобы ребенок рос здоровым.

**Цель данной технологии:** обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у ребенка необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

**Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:**

* тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостаток информации);
* детские стрессы (нервные расстройства вследствие психологической обстановки в семье, излишний шум в детском коллективе);
* гиподинамии (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т.п.)

**4 слайд**

На этом слайде Вы можете ознакомиться с видами и направлениями здоровьесберегающих технологий, все они вам наверняка знакомы.

Самое главное, коллеги, чтоб реализуемые технологии формировали у дошкольников и родителей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, стремление к физическому совершенствованию.

**Итак, какие виды здоровьесберегающих технологий бывают:**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка;
* валеологическое просвещение детей и родителей;
* образовательные технологии.

**Какие направления здоровьесберегающих технологий мы используем в образовательном процесс, это:**

* технологии стимулирования и сохранения здоровья;
* технология обучения здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии.

Непосредственно о практическом опыте нашей группы вам расскажет Ирина Николаевна. Передаю ей слово.

**II часть Ирина Николаевна**

Как уже сказала в самом начале (Надежда Ивановна), мы хотим поделиться с Вами нашим опытом в направлении стимулирования и сохранения здоровья детей.

**5 слайд**

1. ***Подвижные и спортивные игры***

Здесь главными помощниками, конечно, являются Надежда Николаевна Рыбина и Людмила Николаевна Попова – инструкторы по физической культуре и Раиса Николаевна Кочергина – музыкальный руководитель.

Мы продолжаем эту работу на прогулке и в групповой комнате проводим с ребятами подвижные и малоподвижные игры, соревнования и т.д.

**6 слайд**

1. ***Игротреннинги (игротерапия)***

В данном направлении нам помогает психолог детского сада Татьяна Юрьевна Буданова. Мы пользуемся составленным Татьяной Юрьевной комплексом коммуникативных игр. А так же, проводим психологические игры-сказки-драматизации.

* игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия;
* игры, направленные на коррекцию страхов;
* игры, направленные на коррекцию агрессии;
* игры, направленные на расслабление, снятие напряжения;
* коммуникативные игры и т.п.

1. ***Релаксация***

Релаксацию мы проводим в спальне группы на ковре. Используем спокойную музыку (классическую, звуки природы: шум прибоя, пение птиц и т.д.).

Следующий слайд…

**7 слайд**

1. ***Гимнастика пальчиковая***

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребёнка:

* способствует овладению навыками мелкой моторики;
* помогает развивать речь;
* повышает работоспособность головного мозга;
* развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
* развивает тактильную чувствительность;
* снимает тревожность.

Картотека «Пальчиковых игр» пополняется нами постоянно.

**8 слайд**

1. ***Кинезиологические упражнения***

Впечатлившись опытом коллег из детского сада № 28, представленным на городском методическом объединении на базе детского сада № 65, в феврале этого года, мы стали применять ***Кинезиологические упражнения*** или по-другому ***нейропсихологические упражнения*** для дошкольников - это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Они влияют не только на развитие умственных способностей и физического здоровья, но и позволяют активизировать различные отделы коры больших полушарий, что способствует развитию способностей человека и коррекции проблем в различных областях психики.

Нейропсихологическая коррекция представляет собой наиболее эффективный на сегодняшний день метод безмедикаментозной помощи при отдельных видах нарушений (гиперактивности, синдроме дефицита внимания, задержке развития и т. д.).

Польза, которую приносят эти упражнения, колоссальная. Ребенок не только становится сообразительным, активным, энергичным и контролирующим себя, улучшается его речь и координация пальцев рук.

Для общего кругозора зачитаю вам определение, что такое Кинезеология.

***Кинезиология*** — это наука о развитии умственных способностей и достижении физического здоровья через двигательные упражнения.

Очень интересное направление, мы делаем пока первые шаги в нём. Можно сказать, что мы учимся вместе с нашими ребятами. Упражнения проводятся, как с оборудованием (это мячики, мешочки разного веса, игровые поля и т.д.), так и без него.

**9 слайд**

1. ***Гимнастика дыхательная***

Этот вид гимнастики применим как во время физминуток, так и после сна, и во время зарядки. С осени 2019 года после сна мы стали использовать комплекс дыхательной гимнастики по методике Т.В. Нестерюк.

1. ***Гимнастика после сна (бодрящая)***

Этот вид гимнастики применяется ежедневно после дневного сна. Ребята выполняют самомассаж в кроватках, ходят по массажным коврикам, делают зарядку

**10 слайд**

1. ***Гимнастика для глаз***

Ни для кого не секрет, что в современном мире нагрузка на глаза сильно возросла. Если ранее это была проблема у детей школьного возраста, то сейчас уже необходимо научить детей снимать напряжение глаз уже в дошкольном возрасте. Мы так же начали вводить упражнения гимнастики для глаз в нашей группе.

Длительность проведения зрительной гимнастики 2-3 минуты в младшем и среднем возрасте; 4-5 минут в старшем и подготовительном к школе группах.

Упражнения могут проводиться в различной форме:

* с использованием художественного слова
* с опорой на схему
* с сигнальными метками
* «Метка на стекле» по Э.С. Аветисову
* с индивидуальными офтальмотренажерами
* с настенными и потолочными офтальмотренажерами
* электронная гимнастика для глаз

Система упражнений, представленная в виде мультимедийных презентаций, способствует развитию прослеживающей функции глаз, повышает мотивацию детей к выполнению зрительной гимнастики, вызывает приятные эмоции. Эта методика проста в использовании. Слайды сопровождаются музыкой, которая внедрена в презентацию. Дети слушают музыку и следят за движением объектов.

Именно последний вид гимнастики для глаз «В глубинах океана» мы представляем вашему вниманию.

**Запуск гимнастики для глаз.**

**11 слайд**

1. ***Формирование здорового образа жизни среди родителей и детей***

Так же мы не забываем проводить работу с родителями в направлении формировании здорового образа жизни: совместные спортивные праздники, консультации и папки-передвижки.

В планах у нас: проведение проекта по здоровьесбережению; приобретение мячиков «Су джок» и создание картотеки упражнений с ними; изготовление мешочков разного веса (наполнение крупами) и игровых полей для кинезиологические упражнений.

**12 слайд**

Спасибо, уважаемые педагоги, за внимание! Вот несколько советов для того, чтоб Вы были не только Хранителями здоровья наших детей, но в первую очередь своего:

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте большое внимание на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу! (К примеру, сходите на хоккей, покричите, поболейте за команду – очень помогает)
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добро!

Будьте здоровы!

**13 слайд**

***Список литературы:***

1. Васильев, В. Н. Здоровье и стресс / В.Н.Васильев - М.: Знание, 2011. - 160 с.
2. Деннисон, П.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по образовательной кинезиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: пер. с англ. / П.И. Деннисон – М.: Восхождение, 1998. – 85 с.
3. Демирчоглян, Г.Г. Гимнастика для глаз. / Г.Г. Демирчоглян, В.И. Янкулин – Москва. Физкультура и спорт, 1987.-32 с.
4. Михеева, Е. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Методические рекомендации / Михеева Е. В. - М., 2009. с.102,108.
5. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А Сухомлинский - Киев: Ряденьская школа, 1974. - 288 с.
6. Чупрова, С. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей./ С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности - № 2, 2013.
7. Википедия. Здоровье [Электронный ресурс], -<https://yandex.ru/turbo?text=https://ru.wikipedia.org>.