**«Применение здоровье сберегающих технологий в работе педагогов ДОУ»**

**1.**В соответствии с законом РФ "Об образовании" (ст. 2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику здоровье сберегающих образовательных технологий (ЗОТ) т. е такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

В чём ещё состоит **актуальность**применения этих технологий?

Известно, что дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

В последние годы выявилась устойчивая тенденция к существенному снижению показателей здоровья и темпов [развития детей](https://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/) дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий. Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети испытывают вредное воздействие гиподинамии из-за внедрения современных гаджетов. Вот почему в настоящее время все более востребованными становятся такие педагогические технологии, которые помимо педагогического эффекта предполагают сбережение здоровья детей.

**2. Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровье сбережения и здоровье обогащения; процесс, направленный на обеспечение **физического, психического и социального благополучия ребенка.** Здоровье сбережение и здоровье обогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

**Здоровьесберегающую образовательную технологию можно рассматривать по-разному, а именно:**

**здоровье сберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции [дошкольного образования](https://pandia.ru/text/category/doshkolmznoe_obrazovanie/) предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**здоровье сберегающая образовательная технология**представляется в виде системы, состоящей из используемой педагогической технологии + педагогических мер по снижению ее возможного неблагоприятного воздействия на ребенка + работы по воспитанию культуры здоровья, то есть имеет отношение к реализации педагогического процесса.

***Любая педагогическая технология должна быть здоровье сберегающей!***

**Цель здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании** **применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание  валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

ЗОТ в работе воспитателей:

· общее оздоровление;

· психическое здоровье;

· социальное благополучие;

· коррекционная направленность ЗОТ исходя из индивидуальных особенностей ребёнка.

**В качестве основополагающих принципов здоровье сберегающих технологий можно выделить:**

1. создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, индивидуальный подход, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

2. творческий характер образовательного процесса. Обучение без творческого заряда неинтересно, а значит, в той или иной степени, является насилием над собой и другими.

3. обеспечение мотивации [образовательной деятельности](https://pandia.ru/text/category/obrazovatelmznaya_deyatelmznostmz/). Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

4. построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия в материальном плане по материализованной программе к речевому и умственному планам выполнения действия, переход от развернутых поэтапных действий к свернутым и автоматизированным.

5. учет системного строения высших психических функций. При формировании базовых функций педагогу важно принимать во внимание все входящие в данную функцию компоненты, их готовность к формированию новой функции.

6. предпочтение значимого осмысленного содержания при освоении нового материала, принцип целостности.

7. осознание ребенком успешности в любых [видах деятельности](https://pandia.ru/text/category/vidi_deyatelmznosti/). Педагогу нет необходимости быть необъективным - он может выделить какой-то кусочек или аспект работы, похвалить за старание в определенный период времени.

8. рациональная организация двигательной активности. Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям детского сада или школы: до 50% снижаются общая заболеваемость, обострение хронических заболеваний, пропуски по болезни.

9. обеспечение адекватного восстановления сил. Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, смена произвольной и эмоциональной [активации](https://pandia.ru/text/category/aktivatciya/) необходимо во избежание переутомления детей.

10. обеспечение прочного запоминания. Научно обоснованная система повторения - необходимое условие здоровье сберегающих технологий.

Использование здоровье сберегающей технологии на занятиях позволяет решить несколько задач: снимает напряжение, восстанавливает работоспособность; активизирует познавательный интерес; улучшает концентрацию внимания, снижает трудности переключения с одного вида деятельности на другой.   укрепления здоровья детей, как ведущего фактора позволяющего, полноценно усваивать коммуникативные навыки, развивать и активизировать познавательную активность ребенка. способствует повышению речевой активности; развивает речевые умения и навыки.

Современные здоровье сберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика [ортопедическая](https://pandia.ru/text/category/ortopediya/).

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж.

3. Коррекционные технологии: Арт-терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, [фонетическая](https://pandia.ru/text/category/fonetika/) и [логопедическая](https://pandia.ru/text/category/logopediya/) ритмика.

Рассмотрим кратко каждую из ЗОТ:

**Это различные виды гимнастики:**

- ***Дыхательная гимнастика.***  Работа над дыханием является важной в работе по звуковой [культуре речи](https://pandia.ru/text/category/kulmztura_rechi/), но так же важна как профилактика простудных заболеваний, а тем более эти две задачи можно объединить в одну. Их можно использовать как физкультминутки в процессе занятия или как его часть, направленную на развитие речевого дыхания, в результате чего возрастает объём и глубина дыхания, сила и выносливость дыхательных мышц, координируются и ритмизируются дыхательные движения, и в целом улучшается функциональная деятельность всех органов и систем организма.

- ***Артикуляционная гимнастика***являетсянеотъемлемой частью работы воспитателей, регулярное ее выполнение помогает:

· улучшить кровоснабжение [артикуляционных](https://pandia.ru/text/category/artikulyatciya/) органов и их иннервацию;

· улучшить подвижность артикуляционных органов;

· укрепить мышечную систему языка, губ, щёк;

· уменьшить спастичность (напряжённость) артикуляционных органов.

-  ***Мимическая гимнастика.***

-  ***Биоэнергопластика*Термин состоит из 2-х слов: биоэнергия и пластика.  
Биоэнергия –это энергия, которая находится внутри человека,  
пластика –плавные, раскрепощённые движения тела, рук. Биоэнергопластика– это соединение движений артикуляционного аппарата с движением рук. Выполняя артикуляционное упражнение, ребёнок сопровождает его движением одной или обеих рук. При этом развивается координация движений мелкой моторики пальцев, память, произвольное внимание. Эффективность исправления дефектов звуков возрастает в 2 раза, т. к. работающая рука многократно усиливает импульсы, идущие к коре головного мозга от языка.**

**- Примеры арт. упражнений с движением рук:**

**- «Часики»- ладони влево-вправо**

**- «Качели» - ладонь вверх –вниз**

**- «Улыбка»-пальцы врозь и в кулачок**

**- «Чашечка» - пальцы имитируют чашечку**

**- Обращать внимание ребёнка на одновременность, ритмичность и четкость движений.**

**- *Пальчиковая гимнастика.* Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев ( так сказал . От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки.**

**-  *Гимнастики для глаз.* Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка, обуславливают необходимость применения этого вида гимнастики. Например,**

**упражнение «Филин»:  
         Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.   
упражнение «Метелки»:  
         Выполнять частое моргание без напряжения глаз до 10 -15 раз. Упражнение можно сопровождать проговариванием текста:   
Вы, метелки, усталость сметите,   
Глазки нам хорошо освежите. (Выполнять 4-5 раз.)**

**Схема зрительно-двигательных траекторий (“Бегающие огоньки”, “Солнечные зайчики”) позволяет также снять напряжение и расслабить мышцы глаз.**

**Различные виды массажа:**

**-  *массаж кистей рук,***

**-  *аурикулярный массаж* (массаж ушных раковин)**

**-  интеллектуальный массаж,**

**-  *Самомассаж*. Одним из таких эффективных направлений по подготовке детей к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.**

**-  *Массаж с помощью массажных мячиков***

**-  *Самомассаж кистей и пальцев рук с помощью «сухого бассейна».***