«Применение здоровьесберегающих технологий

в образовательном процессе дошкольных образовательных организаций

в соответствие с ФГОС ДО»

*Жданова Татьяна Павловна,*

 *заместитель заведующего по БОП,*

*МБДОУ «ЦРР ДС № 18 «Теремок»,*

*г. Юрга, Кемеровская область-Кузбасс*

Тему «Здоровьесберегающих технологий» считаю актуальной, поскольку особо остро в сегодня стоит проблема здоровья детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных организациях – это комплекс медико-психолого-педагогических мер, направленных на защиту детей дошкольного возраста, на формирование ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

Повышенное внимание к детям дошкольного возраста обусловлено тем, что заболеваемость из года в год увеличивается и это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие дети раннего и дошкольного возраста страдают хроническими заболеваниями, нарушением опорно-двигательного аппарата, существуют проблемы с осанкой.

Дошкольные образовательные учреждения имеют большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом индивидуальных, возрастных и психологических возможностей детей раннего и дошкольного возраста.

В образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены:

- стимулирование и сохранение здоровья детей;

- обучение детей здоровому образу жизни;

- коррекцию состояния детей раннего и дошкольного возраста.

*Здоровьесберегающие технологии* направленные на сохранение, укрепление и стимулирование здоровья детей раннего и дошкольного возраста:

*Пальчиковая гимнастика*проводится для развития мелкой моторики, стимулирует развитие пальцев рук и для развлечения детей. Регулярное использование пальчиковой гимнастикив ДОО и дома способствует развитию у детей памяти, мышления, внимания, связной речи.

*Гимнастика для глаз*необходима для сохранения зрения, т.к. упражнения для глаз используются для профилактики нарушения зрения, снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Предложить детям поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми раннего и дошкольного возраста необходимо использовать в системе и постоянно.

*Дыхательной гимнастики*важно уделять особое внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дошкольного возраста дышали не поверхностно, а полной грудью. В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие ход поезда и при этом произносить слова «*Чух — чух, чух–чух—паровозик, Чух—чух, чух–чух—паровозик, Он бежит, качается, Охает, старается…Оххх, Шшш, Таки-таки, таки-таки, Оххх, Шшш, Таки-таки, таки-таки*». Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

*Динамические паузы во время СОД (физкультминутки)*развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

*Подвижные игры*в детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.

*Хороводные игры*это традиция русского народа их любили на Руси. Без них не обходился ни один праздник. Они развивают чувство ритма и музыкального слуха, способствуют совершенствованию двигательных навыков, располагают детей друг к другу, раскрепощают их.

*Здоровьесберегающие технологии* направлены на обучение здоровому и правильному образу жизни. *Утренняя гимнастика*регулярно проводится под руководством взрослых, постепенно приучает детей к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют вырабатыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

*Бодрящая гимнастика,*как комплекс мер, направленных на обучение здоровому образу жизни. Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

*Занятия по физической культуре* главной задачей которых является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.

*Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты, спортивные праздники* оказывают значительное влияние на нормальный рост детей, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

*Здоровьесберегающие технологии в коррекционном направлении:*

*Массаж и самомассаж* сцелью снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как: катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями, катание ребристого карандаша,

 имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности.

*Артикулярный массаж*ушных раковин - артикулярный – применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела. Применяется нами ежедневно.

*Музыкотерапия* как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка включает такие направления, как вокалотерапия (пение, музыкотерапия в движениях), танцы, музыкально-ритмические игры, музицирование на музыкальных инструментах.

*Сказкотерапия* – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед детьми, а затем вместе находят пути их решения.

*Изотерапия*самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики и успокаивает психику детей. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.

*Логоритмика*совместно с музыкальным руководителем проводятся логоритмические упражнения. Выполняют движения с речевым сопровождением. В результате улучшается речь детей дошкольного возраста.

*Артикуляционная гимнастика* по рекомендациям учителя логопеда в СОД по развитию речи и обучению грамоте провожу артикуляционную гимнастику для формирования правильного произношения звуков.

*Арт – терапия* - одно из направлений современной психотерапии, в котором основным средством достижения позитивных психологических изменений является творчество. В арт-терапии реализуются обычно такие виды творчества как рисование, создание коллажей, лепка, создание скульптур из песка, аппликация». Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей дошкольного возраста привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей дошкольного возраста, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей. Это очень хорошо просматривается и анализируется в течение пребывания детей в дошкольной образовательной организации.