Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждения детский сад «Медвежонок»

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в ДОУ»**



Подготовила воспитатель

Асаёнок В.В.

с. Угут 2021г.

***Здоровьесберегающая технология*** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Одной из основных задач на протяжении последних лет является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

***Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:***

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в детском саду зависит от:

* типа дошкольного учреждения
* конкретных условий дошкольного образовательного учреждения
* организации здоровьесберегающей среды
* от программы, по которой работают педагоги
* продолжительности пребывания детей в ДОУ
* от показателей здоровья детей
* профессиональной компетентности педагогов.

***Рекомендации по использованию здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ.***

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

- Стретчинг

- Динамические паузы

- Подвижные и спортивные игры

- Релаксация

- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др)

- Гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая

*Элементы закаливания в режиме дня:*

- мытьё рук до локтя прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры.

**Стретчинг** – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация** – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной

работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

- Физкультурные занятия

- утренняя гимнастика

- Проблемно-игровые: игротренинги, игротерапия

- Коммуникативные игры

**Образовательная область «Физическая культура»** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст– 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия** – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**3. Коррекционные технологии**

- Технологии музыкального воздействия

- Сказкотерапия

- Психогимнастика

- Фоновая музыка

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурнооздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Психогимнастика** – 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

**Фоновая музыка** – ежедневно с младшего возраста включается в режимные моменты (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, подготовка к обеду, ко сну.

Таким образом, применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.