Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 61 комбинированного вида»

Доклад на тему

**«Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

подготовила: воспитатель

МБДОУ Д/с 61комбинированного вида

Шумилина Н.Б.

**Доклад на тему: Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

**Актуальность**  состоит в том,что настоящее время самой главной проблемой является-это состояние здоровья детей.Дошкольный возраст является наиболее важным периодом при формировании личности человека. В этом возрасте закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развиваются физические качества, которые необходимы для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и умственных возможностей дошкольника.Вырастить здорового ребенка-вот что самое главное нужно сделать нам,педагогам дошкольных ужреждений.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, воспитателей и родителей.

Родители являются примером для своих детей, поэтому они должны знать все основы ЗОЖ и взаимодействовать с ДОО.

**Цель здоровьесберегающих** образовательных технологий

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании: медико-профилактические; физкультурно - оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОО.

**Медико-профилактическая технология** в дошкольном образовании

- технология, обеспечивающая сохранение и преумножение здоровья,

обеспечивающая ребенка под руководством медицинского персонала

ДОО согласно медицинскому требованию и норме, с применением медицинских средств.

**Физкультурно-оздоровительная технология** в дошкольном образовании - технология, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольника: развитие физического качества, двигательной активности и становления физической культуры дошкольника, закаливания, дыхательные гимнастики, массажа и самомассажа, профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, воспитания привычек к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

Под технологией обеспечения социально-психологического благополучия ребенка понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду; психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. Этому способствуют наличие в групповой комнате «уголков для уединения» для детей; сказкотерапия; музыкотерапия; пескотерапия; крупотерапия, игротерапия;

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие

потребности к здоровому образу жизни.

**Технологии валеологического просвещения родителей**: задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОО.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья.

К ним относятся:

**1.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.

**2.Динамические паузы*-*** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех дошкольников в качестве профилактики утомления. Содержат в себе компоненты гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. К динамическим паузам в ДОО относят подвижные, хороводные игры, игры с мелкими предметами, пальчиковые игры. Так же сюда включается и проверка осанки, массаж лица. Разнообразные динамические паузы, хождение по ребристым дорожкам, неровной поверхности. Динамические паузы несут в себе развлекательную функцию.

**3. Подвижные и спортивные игры** – используются как часть физкультурного занятия, во время прогулки, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями ребенка, местом и временем ее проведения.

**4.Релаксация**– цель: способствовать снятию у дошкольников внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики детей в нормальное состояние покоя. Важное условие выполнения упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию.

**5. Гимнастика пальчиковая** – представляет собой комплекс упражнений, цель которых, направлена на развитие мелкой

моторики рук, то есть совместных действий систем организма человека

(мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями рук. Заниматься с ребенком в этом направлении следует с самого раннего возраста.

**6. Гимнастика для глаз** – цель: формировать у детей дошкольного возраста представления о необходимости заботиться о своем здоровье, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления здоровья. Для того чтобы, гимнастика для глаз была интересной и эффективной, она проводится в форме игры, в которой дошкольники могут проявить свою активность.

**7. Гимнастика дыхательная** – целью проведения является – укрепление здоровья дошкольников. Значимость такой гимнастики для общего физического развития детей старшего дошкольного возраста  велико: гимнастика для органов дыхания помогает наполниться кислородом каждой клеточке организма дошкольника; упражнения учат детей дошкольного возраста   управлять своим дыханием; правильное дыхание улучшает работу головного мозга, сердца и нервной системы ребёнка, дыхательной и пищеварительной системы организма, укрепляет общее состояние здоровья; дыхательная гимнастика — отличная профилактика болезней органов дыхания

**8. Гимнастика корригирующая**– разновидность лечебной

гимнастики. У дошкольников представляет собой систему специальных физических упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

**9. Гимнастика ортопедическая** – рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Можно выделить технологии обучения здоровому образу жизни:

 -непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей – занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО (традиционные, сюжетно-игровые, интегрированные оздоровительные.

- проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – создается постановкой перед воспитанником определенной задачи, требующей для своего решения мобилизации личных знаний, повышение активности мыслительных процессов.

- коммуникативные игры – это совместная деятельность детей, способ самовыражения, взаимного сотрудничества, где партнеры находятся в позиции «на равных», стараются учитывать особенности и интересы друг друга.

Спользование современных здоровьесберегающих технологий имеет большое значение в здоровьесбережении, оздоровлении и укреплении здоровья дошкольников, активно помогает ДОО в решении главных задач: повышает качество дошкольного образования, имеет огромную роль в воспитании детей, формировании представлений о здоровом образе жизни. Используемые в комплексе современные здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на ЗОЖ.

Только здоровый дошкольник с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистично настроен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Использование современных здоровьесберегающих технологий залог успешного развития всех сфер личности ребенка, всех ее свойств и качеств.