Доклад на тему:

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в работе с детьми старшего дошкольного возраста.»**

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья. Повышенное внимание к ним обусловлено тем, что заболеваемость малышей из года в год увеличивается.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](http://pedsovet.su/fgos) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые мы используем в нашей педагогической деятельности. Свою деятельность по формированию у детей здорового образа жизни начинаем с утреннего приема. Утренний приём нацеливаем на создание положительного эмоционального настроя у детей. Каждого ребенка встречаем улыбаясь, ласково называем ребёнка по имени, восхищаемся любой мелочью (красивым бантикам, новой рубашке…) Затем, изучив настроение ребёнка, предлагаем совместную деятельность, индивидуальную работу, включаем в игру со сверстниками, читаем художественную литературу. В нашей работе по сохранения здоровья детей сотрудничаем с воспитателем по физической культуре Строковой А.А. Анна Алексеевна каждое утро проводит утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика пробуждает организм ребенка и настраивает его на целый день, а также у детей формируются ритмические умения и навыки, благодаря музыкальному сопровождению. Во время утренней гимнастики, педагог использует упражнения по профилактике плоскостопья и нарушения осанки.   
Для привития нашим детям любви к правильному образу жизни Строкова А.А организовывает физкультурные праздники, проводит образовательную деятельность, направленную на развитие физического воспитания детей.

Во время проведения образовательной деятельности, используем следующий вид здоровьесберегающих технологий – физминутки, эмоциональные разрядки, релаксации. При проведении релаксационных упражнений используем спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

Большое внимание уделяем дыхательной гимнастики. На занятиях по дыхательной гимнастике мы соблюдаем следующие правила: проводим ее в хорошо проветренной комнате и до приема пищи, ежедневно с длительностью 3-6 минут.

Вовремя ее проведения следим чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью. В своей работе используем следующие упражнения: «Паровозик». При ходьбе дети выполняют движения руками, изображающие езду поезда и делают наклоны туловища из стороны в сторону и говорят «чух-чух». Дыхательная гимнастика помогает улучшать работу внутренних органов, активизировать мозговое кровообращение, осуществляет профилактику заболеваний органов дыхания, восстанавливает душевное равновесие, помогает успокоиться.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяем в любой удобный отрезок времени. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук детей способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы ребенок лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении занятий. Наши дети самостоятельно могут делать многие упражнения: сложить очки, сделать зайчика, собачку или маску. Пальчиковую гимнастику проводим в форме инсценировки стихотворных текстов. По окончанию каждой гимнастики проводим расслабляющие упражнения.

Такая здоровьесберегающая технология как гимнастика для глаз необходима для того, чтобы сохранить зрение детей. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку. Упражнения для глаз, которые можно делать с детьми достаточно просты, мы проводим ее ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время. Предлагаем детям поморгать, зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который то приближается к носу, то отдаляется от него. По данному виду здоровьесберегающей технологии разработали картотеку упражнений со стихотворным сопровождением и специальными таблицами. Образец выполнения каждого действия показывает мы воспитатели, а дети повторяют за ними. Все упражнения проводим стоя. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы), которому мы всегда придерживаемся и выполняем с детьми.

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые мы используем в своей работе для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления их психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем:

* проведение психофизической разрядки;
* развитие познавательных психических процессов;
* коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастику проводим в игровой форме, два раза в неделю с продолжительностью от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

* этюдов с использованием мимики и пантомимы;
* этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
* этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчиваем занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводим «минутки шалости», где дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Активно используем в работе сказкотерапию. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми. Для психического здоровья детей как раз необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Так же активно используем изотропию. Рисование пальчиками или ладошками способно отвлечь ребенка, вызвать у него радость, снять напряжение, преодолеть страх и неуверенность.

Следующий вид здоровьесберегающих технологий используемый в нашей работе это ароматерапия. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Ароматерапию используем в комнате, где находятся дети, капая эфирные масла на специальные предметы предназначенные для эфирных масел, дозу ароматического вещества используем минимальную, дети занимаются любым видом деятельности и одновременно вдыхают ароматические пары. Также родители изготавливают специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны. Данная технология помогает улучшить самочувствие и настроения детей, проводить профилактику простудных заболеваний, решает проблемы со сном.  
Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Медико-профилактическая технология. В отличие от вышеперечисленных, в списке приёмов этой технологии всего один пункт: регулярные осмотры малышей специалистами (хирургом, окулистом, лором, стоматологом, терапевтом), а также ежедневный осмотр медицинского работника детского сада. На основании этих данных, штатный врач учреждения составляет индивидуальные карты на каждого малыша, позволяющие сделать целостную картину состояния здоровья каждого ребёнка.

Одним из основных направлений по формированию физического и психического здорового ребенка является работа с родителями.  
С родителями была организована следующая работа:  
• Участие в спортивных мероприятиях.  
• Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.  
• Оформлен стенд по валеологическому просвещению родителей в создании экологической и психологической среды в семье.  
• Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.  
• Оформлены папки-передвижки «Здоровое питание», «Зимние(летние) виды спорта».  
• Оформлен фотостенд «Спортивная семья».

Задача здоровьесберегающих технологий не только в том, чтобы сохранить и укрепить здоровье ребёнка, но и в том, чтобы научить малыша самому заботиться о себе. Мы, воспитатели, хотим видеть наших детей жизнеспособными, стремимся сформировать у детей нашей группы правильное отношение к своему здоровью, самостоятельно его сохранять, оберегать и поддерживать. Так как, только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Подготовила воспитатель: Волобуева В.В.