

Технологии сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста в образовательной деятельности.

Здоровье - это одна из главных ценностей жизни человека. Именно поэтому проблема ухудшения **здоровья** населения страны и особенно **детей** становится национальной.

Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью, родителями стоит задача воспитания **здорового поколения**. Для всех людей на всей планете главной ценностью является **здоровье**. А **здоровье наших детей** – это двойная ценность, потому что дети – самое дорогое, что у нас есть в жизни. К сожалению, практически **здоровых детей** в нашем современном мире очень мало. Виноваты плохая экология, неправильное питание, недостаточные физические нагрузки, генетические факторы, система здравоохранения. **Здоровый** ребенок – счастливый и успешный, а значит, в какой-то мере, счастье **детей** и их успехи – в наших руках, руках педагогов. Мы, взрослые, несем ответственность за **детей**, находящихся под нашей опекой

Сегодня во всех **дошкольных** учреждениях огромное внимание уделяется **здоровьесберегающим технологиям**.

Здоровье сберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов **образовательной среды**, направленных на **сохранение здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии направлены на решение следующих задач:

- Создание адекватных условий для развития, обучения, **оздоровления детей**
- **Сохранение здоровья детей** и повышение двигательной активности и умственной работоспособности
- Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения

Цель **здоровьесберегающих технологий** –

- Обеспечить **дошкольнику** возможность **сохранения здоровья**, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по **здоровому образу жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как **технологии сохранения и стимулирования здоровья**, **технологии обучения здоровому образу жизни** и **коррекционные технологии**.

Цель педагога здесь – построить **образовательную деятельность оздоровительной направленности**. То есть организовать **образовательную деятельность** с акцентом на использование **технологий сохранения и стимулирования здоровья**, не нарушая при

этом **образовательной** составляющей процесса. В **образовательном** процессе должно быть распределение нагрузки на занятия с учетом психофизических возможностей и состояния **здоровья детей**. Каждый ребенок должен получать оптимальную нагрузку с учетом своей подготовленности, группы **здоровья**. Также, задача воспитателей развивать интерес к занятиям физкультурой, потребность в **здоровом образе жизни**.

Основные принципы **здоровьесбережения**:

- Принцип «*Не навреди!*»;
- Непрерывности **здоровьесберегающего процесса**;
- Систематичности и последовательности;
- Принцип доступности и индивидуальности;
- Всестороннего и гармонического развития личности;
- Системного чередования нагрузок и отдыха;
- Постепенного наращивания **оздоровительных воздействий**.

Технологии сохранения здоровья детей дошкольного возраста применяемые в образовательной деятельности.

К таким **технологиям** относятся: 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.

Стретчинг (*от лат. stretch*) — это комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего **возраста**. Проводятся в физкультурном, музыкальном залах, либо в групповой комнате. В хорошо проветренном помещении выполняются специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Комплекс упражнений на растягивание определенных мышц, связок и сухожилий, полезный и необходим всем, независимо от **возраста** и степени развития гибкости, применяется в системе массажа, в лечебной физкультуре. Стретчинг повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоциональное, психическое напряжение, улучшает настроение, создает ощущение комфорта и спокойствия, вырабатывает естественную сопротивляемость организма различным заболеваниям. В **образовательной деятельности** используются элементы игрового стретчинга.

Ритмопластика - является музыкально-ритмическим психотренингом. Ритмопластика проводится 1 раз в неделю в форме кружковой работы. Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи со среднего **возраста**. Во время занятий у **детей** развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. **Обращается** внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность **возрастным показателям ребёнка**. Ритмопластика позволяет детям раскрыть свой **образ** через музыкально-

ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц, и даёт возможность перевоплощаться.

Динамические паузы – это подвижные, хороводные игры, физкультурные минутки, проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости **детей** и выполняют следующие функции: развлекательную, релаксационную, коммуникативную, воспитательную, обучающую, развивающую, коррекционную, лечебно-профилактическую. 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 – проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности 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 - (*от лат. relaxatio*) – это снижение тонуса скелетной мускулатуры, глубокое мышечное расслабление. Помогает при состоянии стресса, переутомлении, растерянности, перевозбуждении.

Это особенно актуально в современном **образовательном процессе**, когда у **детей** идет активная умственная **деятельность** и сопутствующие ей эмоциональные переживания. Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей. Релаксация проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния **детей и целей**. Проводится во всех **возрастных группах**, можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. В нашем детском саду во всех группах есть специальные диски для релаксации. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться

Пальчиковая гимнастика - это гимнастика для развития кистей рук, сопровождается короткими стихами. Способствует овладению навыками мелкой моторики. Помогает развивать речь. Повышает работоспособность коры головного мозга. Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, **воображение**. Снимает тревожность. Проводится 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 – это комплекс упражнений для профилактики зрения. Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего **возраста**. Упражнения следует выполнять 2-3 раза за день по несколько минут. Комплекс гимнастики составляется с учетом **возраста ребенка**, проводится в игровой форме. **Детей** уже с 2-х лет надо обучать различным упражнениям

для глаз, превратив их в игры, а затем — в привычку в них играть. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Глаза – важнейший орган, который надо беречь с раннего детства. В современных условиях это очень сложно. Телевизор, компьютер, а в старшем **дошкольном возрасте** и мобильный телефон - все это неотъемлемая часть жизни **дошкольника**. Именно в таких условиях и необходимо научиться беречь зрение.

Регулярная гимнастика для глаз, так называемая физминутка, позволяет дать необходимый отдых глазам, повышает работоспособность зрения, улучшает **кровообращение**, предупреждает развитие некоторых заболеваний глаз, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. Кроме того, любой учебный материал усваивается более эффективно.

Существуют специализированные электронные программы, направленные на снятие напряжения и коррекцию зрения.

Кинезиологические упражнения Комплекс движений, позволяющий активизировать межполушарное взаимодействие, когда полушария обмениваются информацией, происходит синхронизация их работы. В ходе систематического использования кинезиологических упражнений у ребенка развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания, наблюдается значительный прогресс в управлении своими эмоциями. В случае, когда детям предстоит интенсивная нагрузка, педагог может начать работу с кинезиологических упражнений.

Гимнастика дыхательная – это комплекс упражнений, основанный на развитии дыхательной функции организма

Важное место в физической культуре **дошкольников** занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. От дыхания во многом зависят **здоровье ребенка**, его физическая и умственная **деятельность**.

Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании **детей**.

В **образовательной деятельности** используются отдельные доступные упражнения, органично вплетающиеся в **образовательный процесс**. В основном, эти упражнения основаны на носовом дыхании. К сожалению, некоторые дети дышат через рот. Если дети не будут дышать через нос, то не получат достаточно умственного развития, так как носовое дыхание **стимулирует** нервные окончания всех органов, находящихся в носоглотке. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно - **оздоровительной работы**. У **детей** активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика корригирующая – это система специальных физических упражнений гимнастического характера, применяемых с целью устранения дефектов осанки и исправления искривлений позвоночника. Применяется в различных формах физкультурно-**оздоровительной работы**. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента **детей**.

Гимнастика ортопедическая – это **здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья**. Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Проводится в течение 3-5 минут в любое время дня, по определенной методике с игровыми элементами. Рекомендуются детям с речевыми нарушениями и часто болеющим детям.

Точечный самомассаж - это относится к рефлексотерапии, местом его воздействия являются рефлексогенные зоны, раздражение которых вызывает целенаправленную рефлекторную реакцию на определенный орган или систему. Преимущественно проводится в утренние часы. А так же проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания и детям с нарушением речи. Используется наглядный материал (*специальные модули*).

Технологии эстетической направленности

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в образовательной деятельности являются неотъемлемой составляющей всей здоровьесберегающей работы ДОУ и решают задачу комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников. Познавательные моменты образовательной деятельности органично соединяются с оздоровительными. Самое главное, чтобы каждая непосредственно образовательная деятельность перемежалась с активным отдыхом, происходила постоянная смена деятельности. Благодаря использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, у детей появляется устойчивая положительная мотивация к сохранению и укреплению своего здоровья. К тому же дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше сохраняют работоспособность и намного лучше усваивают материал.

Применение таких технологий развивает дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроением, дети становятся более улыбчивыми, доброжелательными, раскрепощенными, открытыми и жизнерадостными. Во время динамических пауз, физкультминуток, пальчиковых игр, упражнений стретчинга и т. д. дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, они все вовлекаются в процесс, после этого активно отвечают на вопросы, внимательнее слушают, старательнее рисуют, наклеивают. Дети с большим желанием приступают к образовательному процессу, потому что они знают, что их ждут разные виды деятельности. И важную роль в этом играют технологии сохранения

и стимулирования здоровья в образовательной деятельности. Только комплексное, регулярное использование **здоровьесберегающих технологий** в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни.**

Свою **консультацию хочется**, закончить словами В. А. Сухомлинского:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье – это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлински

Список используемой литературы:

1. Подольская Е. И. **Формы оздоровления детей 4 -7 лет.** - Волгоград: Учитель, 2008.

2. Крылова Н. И. **Здоровье-сберегающее пространство в ДОУ.** – Волгоград: Учитель, 2008 .

3. Кареева Т. Г. **Формирование здорового образа жизни у дошкольников.** - Волгоград: Учитель, 2009 .

4. Горбатенко О. Ф., Кадраильская Т. А., Попова Г. П. **Физкультурно-оздоровительная работа.** - Волгоград: Учитель, 2007 .

5. Арсеновская О. Н. **Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду.** – Волгоград: Учитель, 2009 .

6. Тарасова Т. А., Власова Л. С. **Я и мое здоровье.** - М.: Школьная Пресса, 2008.

7. Белая К. Ю. **Инновационная деятельность в ДОУ:** Метод. пособие. -

М.: Т. Ц. Сфера, 2005. 8. Новикова И. М. **Формирование представлений**

о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для

педагогов **дошкольных учреждений.** – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. 9.

Павлова М. А., Лысогорская М. В. **Здоровье-сберегающая система ДОУ.** -

Волгоград: Учитель, 2009 .