

МДОУ «Детский сад № 50»

**«Использование здоровьесберегающих  
технологий в работе с детьми дошкольного  
возраста»**

Выполнила: воспитатель группы №11

Мерзликина. М. А.

Ярославль

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет ребёнок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

**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. Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей и направить их на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

В каждой группе должны быть созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме и их культурного творчества; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Особое внимание должно

уделяться обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, профилактике их переутомления, применяя на практике различные методы и приемы для создания здоровьесберегающей среды в своей возрастной группе.

**Для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников применяются следующие технологии:**

Динамические паузы проводятся во время НОД в течение 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других гимнастик в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Хотелось бы уделить особое внимание пальчиковым играм. Дети особенно любят играть в пальчиковые игры, которые проводятся в парах.

Пальчиковые игры, двигательные игровые упражнения в паре со взрослым, затем со сверстником даёт детям положительные эмоции, радость общения, учит совместной деятельности, взаимодействию в паре, налаживанию коммуникативных отношений на уровне соприкосновений, эмоциональных переживаний, визуального контакта развитию вербальных и невербальных средств общения (движений, жестов, мимики). Они учат детей не бояться тактильных прикосновений, визуальных контактов, развивают интонационную выразительность речи, память, внимание, речь, снимают тревожность, повышает настроение, даёт уверенность в себе. В игре дети приобретают умение регулировать своё поведение.

Так же в пальчиковые игры включаются элементы других здоровьесберегающих технологий: дыхательная гимнастика, которая способствует укреплению физического здоровья, служит развитию органов дыхания, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей.

## **«Гномики»**

Жили-были гномики

(Указательным и большим пальцем показываем размер)

В расчудесном домике.

(Ладони сложены в виде крыши)

Папа-гном дрова рубил,

(Ребром кисти ударяем о ладонь)

Гном-сыночек их в дом носил,

(Хватательные движения руками)

Мама-гномик суп варила,

(Кисти округлены, шарообразные движения)

Дочка-гном его солила,

(Пальцы сложены в «щепотку»)

Гномик-бабушка вязала,

(Имитируем вязание на спицах)

Гномик-тетушка стирала,

(Потираем ладошки друг о друга)

Дед – окошко открывал,

Всех знакомых в гости звал!

(Обоими кистями рук делаем приглашающий жест к себе)

## **«Загибалочка»**

Раз-два-три-четыре-пять - (5 хлопков в ладоши)

Будем пальцы загибать: - (4 хлопка в ладоши)

Вот большой, вот указательный,

(одновременно на обеих руках загибаем последовательно большие пальцы, затем указательные)

Будьте вы теперь внимательны!

Средний мы сейчас загнем, (загнуть средние пальцы)

Безымянный позовем. (То же - безымянные)

И мизинчик-молодец (загнуть мизинцы)

Опустился, наконец.

Получились кулачки - (вращение кулачков)

Застучали молотки: (стучать кулачком о кулачок)

Тук-тук-тук-тук!

Вы послушайте свой стук.

(Повторить последние 2 строчки про себя, простучать ритм возле уха)

В пальчиковых играх в парах используют технологию самомассажа и массажа другому ребенку (спины ребенка-партнера).

Технологию самомассажа и массажа стимулирует у детей обменные процессы в мышечной ткани, усиливает кровообращение в мышцах, улучшает питание тканей, снабжая их кислородом. Стимулирует развитие речи и увеличивает словарный запас.

*«Смешные человечки»* (дети делятся на пары)

1. Бежали мимо речки смешные чело-вечки («человечки-пальчики бегут по «дорожкам»-рукам детей, стоящих напротив друг друга).
2. Прыгали-скакали (пальчиками «попрыгать» по плечам друг друга).
3. Солнышко встречали (ласково положить руки на щеки друга).
4. Забрались на мостик (сложить мостик из рук).
5. И забили гвоздик (постучать кулачками).
6. Потом - бултых в речку (наклониться и свободно покачать руками).
7. Где же человечки? (Спрятать пальчики подмышки друг друга?)

*«Хорошенькие свинки»*

(Подушечками пальцев тихонечко постукивать, поглаживать спину соседа, стоя по кругу)

Как на пишущей машинке, туки –туки – туки – тук,

2 хорошенькие свинки туки –туки – туки – тук,

И постукивают, туки –туки – туки – тук,

И похрюкивают, туки –туки – туки – тук.

Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки (после интерактивных игр просмотра слайдов презентации), способствует снятию статического напряжения мышц глаз, улучшению кровообращения.

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.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы дошкольники не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

### **К технологиям обучения здоровому образу жизни, относятся:**

Утренняя гимнастика проводится инструктором по физической культуре ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном

занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

**Среди коррекционных технологий широко используются:**

Логоритмика - способствует коррекции речевых нарушений, развитию слухового восприятия, фонематического слуха, внимания. Логоритмические упражнения могут проводиться с предметами (кубиками, деревянными ложками) и без предметов, с использованием музыки и без музыкального сопровождения, группой детей и в парах.

Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, которые помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.

Технология музыкального воздействия. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

**Таким образом,** применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации,

направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.