**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида «Югорка»**



Современные здоровьесберегающие технологии физического развития ребенка в условиях реализации ФГОС ДО

Подготовила:

воспитатель Недикова Т.А.

2018

1 слайд.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей.

*«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.*

Тема моего доклада:

**«Современные здоровьесберегающие технологии физического развития ребенка в условиях реализации ФГОС ДО»**

2 слайд.

Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов

**«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»**

Януш Корчак

3 слайд.

**Здоровье - это состояние полного физического, психического**

**и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или**

**физических дефектов.**

**(Всемирная организация здравоохранения)**

4 слайд.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

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.

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

5 слайд.

**Задачи здоровьесбережения**

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

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Я хочу познакомить вас с теми технологиями, которые использую в своей работе

6 слайд.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии.

Остановимся подробнее на каждой группе

7 слайд.

**1. Технологии сохранения и стимулирования**

* **Динамические паузы**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

**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.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят.

Слайд9

* **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 каждой группе находится спортивный уголок., где находится спорт инвентарь, картотека подвижных игр, маски .

Слайд10

* **Релаксация**

-Учит детей расслабляться

-Способствует концентрации внимания

-Помогает снять напряжение

-Снимает возбуждение.

Когда замечаю, что дети возбуждены, провожу релаксацию. Релаксацию можно проводить как на коврике, так и на стульчиках; можно со словесным сопровождением (Представьте, что вы на море, слышите шум воды, крик чаек ….).

Использую спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

Игры на снятие психоэмоционального напряжения («Театр прикосновений», «Врасти в землю»)

Слайд11

* **Гимнастика пальчиковая**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами.

В своей группе провожу пальчиковую гимнастику ежедневно.

Т.к.мы в своей группе работаем по лексическим темам, то подобрала картотеку пальчиковых игр по темам. (Например,Тема «Осень» и физминутка «Только в лес мы все вошли…»)

В ходе выполнения слежу, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Пальчиковую гимнастику провожу коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Слайд12

* **Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Обычно образец выполнения каждого действия показываю я , а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Слайд13

* **Гимнастика дыхательная**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. В своей работе я использую дыхательную гимнастику по методике А.Н. Стрельниковой.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

* улучшить работу внутренних органов;
* активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
* тренировать дыхательный аппарата;
* осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
* повысить защитные механизмы организма;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

Я придерживаюсь следующим правилам: Проводить дыхательную гимнастику в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

14 слайд.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Слайд15

* **Утренняя гимнастика**

Цель: развивать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

**Корригирующая гимнастика**

Цель: поднять настроение и мышечный тонус с помощью физических упражнений.

Слайд16

* **Физкультурные занятия**

Цель:развиваь двигаельную активность, отработка каких-либо навыков.

Слайд17

* **Точечный массаж и самомассаж**

1. Учит детей сознательно заботиться о своём здоровье
2. Является профилактикой простудных заболеваний
3. Повышает жизненный тонуса у детей
4. Прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

Слайд18

* **Занятия в бассейне**
* **Проблемно – игровые и коммуникативные игры**

Коммуникативные игры позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Кроме того, такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние. Это развивает их образное мышление, стимулирует невербальное воображение.

Игра «Ладонь в ладонь»-преодоление боязни тактильного контакта (берутся за руки и обходят по кругу препятствия)

Игра «Солнышко»-дети опускают свою ладошку на ладонь воспитателя и говорят «Здравствуйте»

19 слайд

**Коррекционные технологии**

Слайд20

* **Артикуляционная гимнастика**

Цель:*выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков, и подготовка речевого аппарата к речевой нагрузке*.

Проводится ежедневно с учителем логопедом и в группе с нами.

Слайд21

* **Сказкотерапия и Психогимнастика**

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.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Например психогимнастика «Птичий двор»

Цель: развивать внутреннее внимание, умение сравнивать и различать мышечные ощущения, определять характер физических движений, изменять их.

«На берегу моря» (Слышим шум моря, чувствуем теплый песок, ложимся на него, жарко набираем песок в ладонь и высыпаем…)

Слайд22

* **Музыкотерапия**

-Повышает иммунитет детей

-Снимает напряжение и раздражительность

-Снимает головную боль

-Восстанавливает спокойное дыхание

22 слайд

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

18 слайд.

**Здоровье ребенка превыше всего,  
Богатство земли не заменит его.  
Здоровье не купишь, никто не продаст.  
Его берегите, как сердце, как глаз!!!**