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

Подготовила:
воспитатель Л.М.Милаш

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.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, А не только отсутствие физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения).

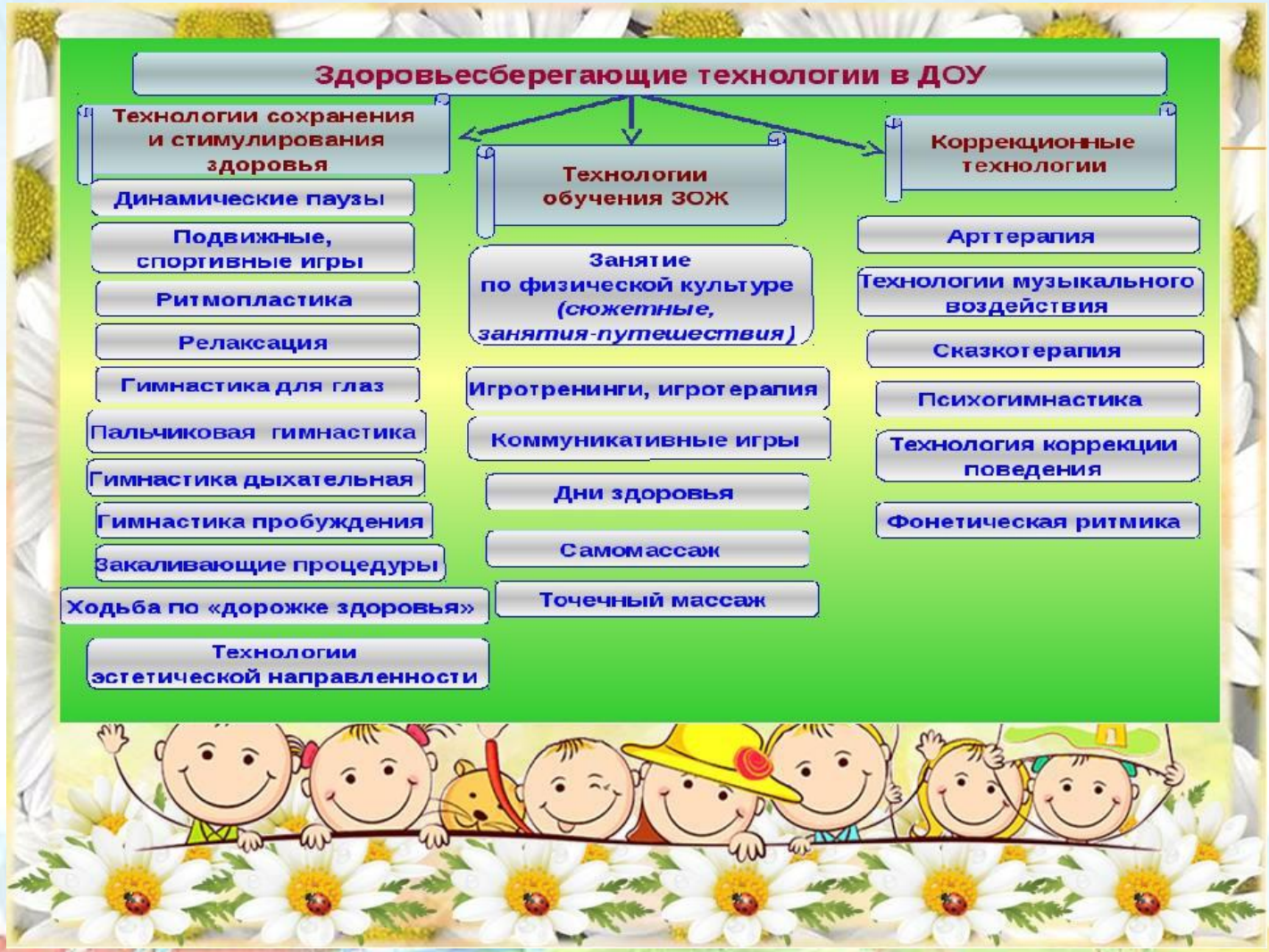
Одна из задач ФГОС ДОУ – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

(Приказ Министерства и образования науки РФ от 17 октября 2013 года, № 1155).

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 - это совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечения здоровья, формирование ценностного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии делятся на три группы:



Актуальность применения здоровьесберегающих технологий:

-гиподинамия (нарушение функций организма опорно – двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения, слуха и т.д);

- детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском коллективе);

- тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и дома, недостаток информации).

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.

Основные принципы **здоровьесбережания**:

- 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 и стимулирования здоровья:

- стретчинг,
- ритмопластика,
- динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры
- релаксация
- пальчиковая гимнастика
- гимнастика для глаз
- дыхательная гимнастика
- утренняя гимнастика
- гимнастика пробуждения

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.

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 - 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.

Пальчиковая гимнастика

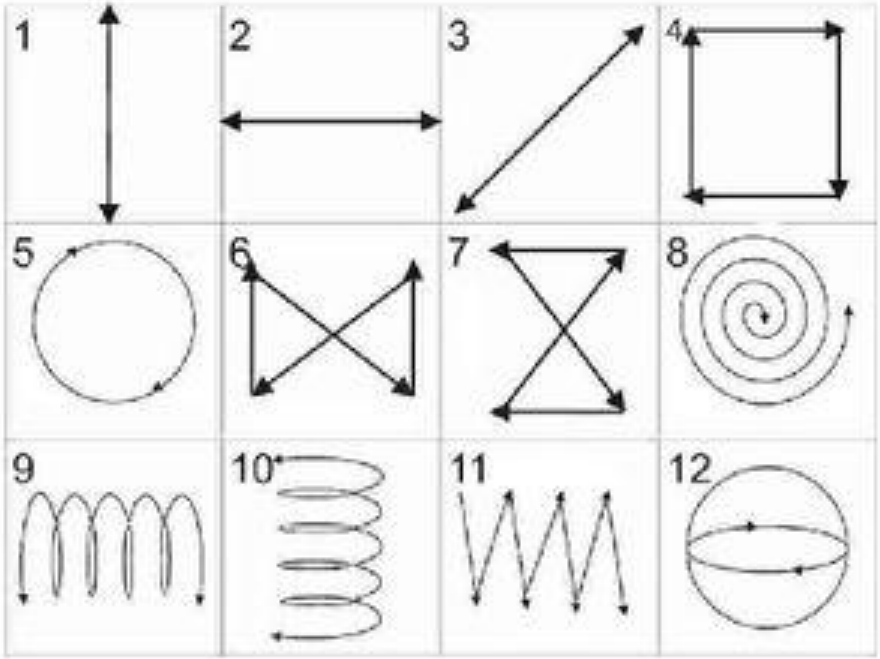
Это комплекс упражнений, который служит основой для развития мелкой моторики, развивает координацию движения рук, что в свою очередь способствует развитию речевого центра головного мозга.

Используется во всех видах занятий и в свободное время.

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.

Гимнастика для глаз

Это комплекс специальных упражнений,
способствующих профилактике нарушения зрения.



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.

Дыхательная гимнастика

Это комплекс упражнений, направленных на развитие дыхательного аппарата путем тренировки голосового и дыхательного аппарата.

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**.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка. Основная цель **гимнастики после дневного** сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходим а для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности.

Утренняя гимнастика

способствует укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. поддерживает оптимальное физическое состояние, приобретение бодрости.

Точечный массаж

помогает снять нервное напряжение, дает общее расслабление, улучшает работу внутренних органов и систем жизнедеятельности.

Спасибо за внимание и будьте здоровы!