**МКДОУ Новоникольский детский сад «Колокольчик» Быковского муниципального района Волгоградской области**

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС. Формы и методы работы по здоровьесбережению детей дошкольного возраста.**

**Подготовила воспитатель Петракова М.В.**

**С. Новоникольское 2020-21 гг.**

*«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.*

Начало формы

Конец формы

**Суть здоровьесберегающих технологий**

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](https://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.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](https://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Картотека здоровьесберегающих технологий**

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

**Физкультминутки**

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. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

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.

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.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

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.

**Пальчиковая гимнастика**

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. Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**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). Все упражнения нужно делать стоя.

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

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

* проведение психофизической разрядки;
* развитие познавательных психических процессов;
* нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
* коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся 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.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

* восполнение «двигательного дефицита»;
* развитие двигательной сферы детей;
* укрепление мышечного корсета;
* совершенствование познавательных процессов;
* формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

* проявить эмоции, переживания, фантазию;
* самовыразиться;
* снять психоэмоциональное напряжение;
* избавиться от страхов;
* стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

* улучшение самочувствия и настроения детей;
* профилактика простудных заболеваний;
* решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

* фитотерапию;
* цветотерапию;
* музыкотерапию;
* витаминотерапию;
* физиотерапию;
* гелиотерапию;
* песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Быковского муниципального района Волгоградской области Новоникольский детский сад «Колокольчик»

**План по здоровьесбережению**

**в группе раннего возраста**

**Воспитатель Петракова Мария Викторовна**

с. Новоникольское

**План по здоровьесбережению**

**в группе раннего возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Совместная работа взрослого и ребенка** | **Задачи** | **Работа с родителями** |
| Сентябрь | «Кто заботится о детях в детском саду» | – уточнить знания о работе сотрудников в детском саду  – закрепить название профессий: воспитатель, помощник воспитателя, медсестра, врач, повар, инструктор по физкультуре;  – дать понятие о том, что все взрослые заботятся, чтобы детям было весело и интересно, чтобы они были здоровыми. | Консультация для родителей «Режим дня в детском саду» |
| Октябрь | «Кукла Таня простудилась»          Д.И. «Уложим куклу спать | – формировать навык пользования носовым платком. Приучать детей при чихании прикрывать рот носовым платком. Если кто-нибудь рядом – отвернуться.    – закрепить название постельного белья и  принадлежностей;  – уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды;  – закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья. | – папка-передвижка «Система оздоровления малышей»    – родительское собрание «Движение и здоровье |
| Ноябрь | «Умывание каждый день»    Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая», потешки «Водичка, водичка, умой мое личико» | – закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначение;  – развивать наблюдательность, любознательность, познавать свойства воды;  – воспитывать    у детей культурно- гигиенические навыки, желание всегда быть красивыми, чистыми, аккуратными. Уважительно относиться к своему телу. | Семинар на тему «здоровье ребенка в ваших руках» |
| Декабрь | «Как устроено тело»    – Д.И. «Собери Машеньку»  – Д.И. «Запомни движение» | – ознакомить детей с тем, как устроено тело человека. Учить понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, голова, туловище. Объяснить детям, что с детства нужно заботиться о своем здоровье, знать свое тело, научить заботиться о нем | – совместная зарядка с родителями    – выставка нетрадиционного физкультурного оборудования |
| Январь | «Если ты заболел»    – Д.И. «Если кто-то заболел» | – учить детей проявлять заботливое отношение к своему другу, умение определить больные места, сознательно прислушиваться к своему организму, оказывать первую помощь | Беседа с родителями «Какими растениями пользовались наши бабушки при лечении ангины, насморка. Кашля, простудных заболеваний» |
| Февраль | «Экскурсия в кабинет врача»    – просмотр мультфильма «Смешарики», серия «Быть здоровым здорово» | Познакомить детей с профессией врача и медицинской сестры. Воспитывать уважительное отношение к сотрудникам детского сада. Развивать у детей наблюдательность.  Формировать представление о составляющих здорового образа жизни, о значении физических упражнений, важности для здорового сна. | Консультация на тему «Организация сна» |
| Март | «Таблетки растут на ветке»                  – Д.И. «Узнай и назови овощи» | – познакомить детей с понятием витамины.  – закрепить знания об овощах, фруктах, об их значении в питании.  – воспитывать у детей культуру еды, чувство меры.  – развивать логическое мышление, внимание    – закрепить знание названия овощей, учить узнавать их по описанию;  – продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья | Анкетирование по теме «Здоровье вашей семьи» |
| Апрель | «Как мы лечим Мишутку»    Чтение стихотворения А.Барто «Уронили Мишку на пол» | – воспитывать бережное отношение к игрушкам, желание оказать больной игрушке посильную помощь;  – развивать эмоциональную отзывчивость, испытывать сочувствие к больному. | Консультация для родителей на тему «Малыш и его игрушки» |
| Май | «Здоровая пища»    Д.И. «Маша и каша» | Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания, еда должна быть не только вкусной, но и полезной | Круглый стол «Летняя оздоровительная компания» |

Начало формы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |

Конец формы