МДОУ «Детский сад №227»

**Выступление на педагогическом совете**

**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в педагогическом процессе»**

Подготовила:

Парфенова Н.В.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек 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. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачами здоровьесберегающих технологий являются:

- сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;

- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании - это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ. Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: в образовательной деятельности и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ:**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- пальчиковая гимнастика;

- общеразвивающие упражнения;

- танцевальные упражнения;

- использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

**Перед занятиями:**

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

**Физкультминутки на занятиях:**

**-**дыхательные упражнения;

- пальчиковая гимнастика.

**Утренняя прогулка:**

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения;

- оздоровительная ходьба, бег.

**Перед сном:**

- релаксация, саморегуляция.

**После сна:**

- гимнастика пробуждения;

- дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика;

- ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

**Перед ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**Закаливающее дыхание.**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук.** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж ушей.**Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;

- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

**Закаливающий массаж подошв.**Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно**.**

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Лежа на спине. Руки вдоль туловища, ладонями вниз или вверх, немного согнуты в локтях. Закройте глаза, проследите, чтобы зубы не были сомкнуты, а губы сжаты. Лежите спокойно, но постепенно погружаясь в дремоту, как в теплую ванну. Посторонние мысли уходят. Ничто не отвлекает вас, не беспокоит. Приятный теплый ветерок овевает тело, расслабляет мышцы.

Расслабляются мышцы губ, уголки рта слегка опускаются.

Расслабляются мышцы щек. Веки плотно смыкаются. Они стали тяжелыми – тяжелыми. Мышцы лица расслаблены. Вы не ощущаете их.

Расслабляются мышцы ног. С каждым выдохом волна покоя усиливается. Вы не чувствуете ног. Вы отдыхаете.

Расслабляются мышцы спины. Спина как бы соединяется с поверхностью, на которой вы лежите. Вы чувствуете легкость во всем теле.

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.

6. После сна выполнять движения для пробуждения.

7. Применять точечный массаж

8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

**График проветривания**

1. Утром, перед приходом детей.

2. Перед занятием.

3. После ухода детей на прогулку.

4. Перед сном.

5. После полдника.