Ларева Наталья Сергеевна

МДОУ центр развития ребенка детский сад №5

города Можайска

Воспитатель

**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в педагогической деятельности**

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье – это важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

**Здоровье сберегающий педагогический процесс ДОУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровье сбережения и здоровье обогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровье сбережение и здоровье обогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровье сбережения и здоровье обогащения в ходе образования, воспитанияи обучения.

Сущность**педагогической технологии** заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

***Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!***

**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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании** **применительно к ребенку**– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять 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.

В настоящее время использование здоровьесберегающих технологий становятся перспективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими нарушения речи. Эти методы работы принадлежат к числу эффективных средств коррекции, все чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении не только речевых трудностей, но и общего оздоровления детей дошкольного возраста.

***Я выделила для себя следующие направления в работе:***

- сохранение и укрепление физического здоровья ребенка;

- сохранение и укрепление психологического (эмоционального) здоровья ребёнка;

- пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознание родителей.

Для **сохранения и укрепления физического здоровья** ребенка, в своей работе я использую следующие оздоровительные приемы:

1. ***Пальчиковая гимнастика.*** Давно известно, что истоки способностей и дарования детей находятся на кончиках их пальцев. От них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источники творческой мысли. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребенок умнее. Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга. С этой целью используются на занятиях игры и упражнения на формирование движений пальцев руки. Упражнения подбираются в соответствии с лексической темой.

Например: пальчиковая игра «Цветы»

Посадили в землю зернышко, ("положите" в ладонь ребёнка «зернышко»)

На небе выглянуло солнышко.

Свети, солнышко, свети! (сжимаем кисти и по очереди разжимаем)

Расти, зернышко, расти! (ладони соединить вместе и поднимать руки вверх)

Появляются на стебельке листочки, (соединить ладони, пальцы один за одним соединить с большим пальцем и одновременно на двух руках)

Распускаются на стебельке цветочки, (сжимаем кисти и поочереди разжимаем).

1. Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка, обуславливают необходимость применения ***гимнастики для глаз.***

Например:

**Упражнение «Филин»:**

Закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4. Раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1 - 6. Выполнять 4-5 раз.

1. ***Самомассаж***. В современных условиях, связанных с качественным изменением состава детей в нашей группе, возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно - образовательного и оздоровительного процесса. Одним из таких эффективных направлений по подготовке детей с речевыми нарушениями к письму является самомассаж рук. Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым, более благотворно развивается речевая функция.

С успехом в своей работе использую элементы **точечного массажа.** Учёным давно известно, что есть связь между участками кожи и внутренними органами. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма. И он сам начинает вырабатывать «лекарства», которые намного безопаснее таблеток.

Выполним упражнение для профилактики простудных заболеваний

Взяли ушки за макушки.

(самомассаж ушной раковины выполняется большим и

указательными пальцами – большой палец находится сзади)

Взяли ушки за макушки     (большим и указательным пальцами с обеих сторон)

Потянули…                         (несильно потянуть вверх)

Пощипали…                                (несильные нажимы пальцами, с постепенным

Вниз до мочек добежали.         продвижением вниз)

Мочки надо пощипать:        (пощипывание в такт речи)

Пальцами скорей размять…       (приятным движением разминаем между пальцами)

Вверх по ушкам проведём  (провести по краю уха, слегка сжимая большим и

И к макушкам вновь придём.        указательным пальцами)

1. Следующий метод, с которым я вас познакомлю, **Су - Джок терапия**.

*Су - Джок терапия* – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок – терапия оказывает воздействие на биоэнергитические точки с целью активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

Сейчас мы выполним массаж пальцев рук «Су-Джок» он будет представлен в стихотворной форме. Данный массаж выполняется специальным массажным шариком. Я буду проговаривать текст, и показывать движения, а вы повторяйте за мной.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев)

Спасибо, молодцы, у вас получилось.

Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулируя речевые зоны коры головного мозга.

1. **Для сохранения и укрепления психического здоровья**, на своих занятиях яиспользуюследующие оздоровительные приемы: для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная ***релаксация.***

**Релаксация –** комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата. (Релаксация может сопровождаться музыкой).

1. При проявлении утомления, снижении работоспособности, при потере интереса и внимания в структуру занятия включаю ***физкультурные минутки***. Эта форма двигательной нагрузки является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.
2. ***В своем докладе хочу особый акцент сделать на дыхательной гимнастике.*** Дыхание является важнейшей функцией организма. А дыхательная гимнастика - неотъемлемый компонент лечения любых заболеваний дыхательных путей, укрепления его здоровья и надежная профилактика ОРВИ. Чтобы эффективней решать задачи укрепления здоровья детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках, необходимо ознакомиться с различными методиками проведения дыхательной гимнастики. Их известно немало, но механически следовать какой-либо из них, думается, нецелесообразно.

-    ***Методика дыхательной гимнастики Б. С. Толкачева***

Данный метод физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом.

-   ***Методика дыхательной гимнастики К. П. Бутейко.***

Суть метода заключается в освоении неглубокого дыхания и задержке дыхания.

-    ***Методика дыхательных упражнений йогов.***

Двухфазное йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

-   ***Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой.***

Суть этой методики — в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно. Это самая сложнаягимнастика,  которая  используется  в старшем дошкольном возрасте.

-   ***Методика звукового дыхания М. Л. Лазарева.***

Направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации. Разные звуки порождают разные вибрации, которые, в свою очередь, влияют на наше самочувствие.

Регулярные занятия укрепляют дыхательную мускулатуру и иммунитет вашего ребенка, даже когда он здоров. В последнее время отмечается увеличение количества детей с различными нарушениями в развитии, с нарушениями речи, с затруднениями в обучении, трудностями в адаптации. Такие дети расторможены, часто без причины агрессивны, не способны быстро переключаться, негативно воспринимают себя и окружающих, не способны самостоятельно подавлять отрицательные эмоции, управлять своей душой и телом. Для преодоления имеющихся у них нарушений, предупреждения развития патологических состояний, укрепления физического и психического здоровья необходимо проведение комплексной коррекционной работы, одним из важнейших компонентов является система дыхательных упражнений, дыхательная гимнастика. Человек может некоторое время обойтись без пищи, без воды, но без воздуха не проживет и десяти минут.

Дыхательная гимнастика начинается с общих дыхательных упражнений. Их цель - увеличить объём дыхания и нормализовать его ритм. Ребёнка учат дышать при закрытом рте. Тренируют носовой выдох, говоря ребёнку: «Вдыхай глубоко и выдыхай длительно через нос». Затем тренируют ротовой выдох, закрывая при этом ноздри ребёнка. Используются упражнения с сопротивлением, когда взрослый кладёт руки на грудную клетку ребёнка, как бы препятствуя вдоху в течение 1-2 секунд. Ребёнка учат задерживать вдох, добиваясь быстрого и глубокого вдоха и медленного продолжительного выдоха. Чтобы занятия дыхательной гимнастикой не были скучны ребенку, надо превратить их в игру.

**При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:**

- выполнять упражнения не более 5-10 минут каждый день, в зависимости от возраста детей;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях или при открытой форточке;

- заниматься лучше до завтрака или после ужина;

- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать - через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать - длительно и экономно;

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 сек.

**Комплекс дыхательных упражнений.**

Дыхательные упражнения можно проводить на занятиях классифицируя их по временам года, это поможет формировать представления об изменениях в природе и закрепить новые слова в речи детей.

**Зима**

**Лыжник.** В течение двух минут имитируем ходьбу на лыжах. Выдыхая, произносим «м-м-м».

**«Снег и ветер»** Из маленьких кусочков ваты скатываются небольшие шарики «снег» и выкладываются на столе. Ребёнку предлагают дуть на «снег», как холодный зимний ветер. При этом «комья снега» должны медленно передвигаться к противоположному краю стола.

**«Греем руки»** Вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

**Весна**

**«Кораблики».** Ребёнку предлагается широкая ёмкость с водой, а в ней - бумажные «кораблики», которыми могут быть просто кусочки бумаги. Ребёнок, медленно вдыхая, направляет воздушную струю на «кораблик», подгоняя его другому «берегу».

**«Жук-дровосек»** Садимся на пол скрестив руки на груди, голова опущена вниз. Напрягаем грудную клетку, произнося звук «ж-ж-ж» - выдох. Теперь разводим руки в стороны, расправляем плечи голову держим прямо - вдох.

**“Веселая пчелка”** Ребенок делает свободный вдох, на выдохе произносят “з-з-з” представляют, что пчелка села на руку *(нос, ногу)*

**Лето**

**Летят мячи.** Исходное положение - стоя, руки подняты вверх с мячом. Бросаем мяч вперед от груди. Выдыхая, произносим длительное «у-х-х». Повторяем упражнение 5-6 раз.

**«Пилка дров»** Встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя - вдох, руки от себя - выдох.

**«Шину прокололи»** Сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине - «ш-ш-ш».

**«Носик нюхает приятный запах»** Ребёнок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочерёдно закрывая их указательным пальцем.

**Осень**

**«Сбор урожая»** Встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки - вдох *(пауза 3 сек)*. Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз - выдох. Повторить 3 - 4 раза.

**«Деревья»** На картинку с деревьями, размером с четверть альбомного листа, наклеиваем с одного края гофрированную бумагу, изрезанную бахромкой. Получается, что деревья *(крона дерева)* находится под тоненькими полосочками гофрированной бумаги. Ребёнку предлагается дуть на бумажную бахромку, пока она не поднимется, и не станет видно деревья.

Так же в своей работе активно использую различные настольные упражнения, на развитие дыхания.

**"Горячий чай"**

**Цель:** развитие сильного плавного и продолжительного выдоха.

**Оборудование**: кружки из цветного картона.

**Ход игры:**  - Здравствуйте, девчонки и мальчишки! Сегодня гости вы мои и горячим чаем всех я угощаю, а чтобы не обжечься вам - дуть я предлагаю!

#### "Бабочки порхают"

**Цель**: развитие длительного плавного выдоха.

**Оборудование**: цветочки из картона, бумажные бабочки привязанные на нитью к цветку..

**Ход игры:** - наступило прекрасное, теплое утро, солнышко взошло высоко в небо. Вот проснулись и запели птички, зайчики поскакали искать себе пищу. Ах, посмотрите на цветочке сидит бабочка, ей очень хочется полетать. Покажи, как?

**«Дуй – бол»**

**Цель: Развитие длительного, плавного и сильного выдоха.**

**Оборудование; из коробки сделано футбольное роле, пластиковый шарик в форме футбольного мяча, одноразовые** коктейльные **трубочки.**

**Ход игры: двое детей за столом. Перед детьми на столе лежит футбольное поле. Педагог показывает, как надо задувать шарик в ворота. Дети дуют по очереди, кто быстрее попадет в ворота. Можно посоревноваться на количество голов.**

**«Жадные фрукты»**

**Цель игры:** Развитие целенаправленной воздушной струи.

**Оборудование:** Поле с препятствиями из коробки, пластиковая бутылка, срезано дно, ) на нее наклеивается изображение фрукта с отверстием - это воротики, куда нужно задуть - вату, шарики из салфетки и другие легкие предметы.  
**Описание:** Можно сделать несколько фруктов и устраивать соревнования - кто быстрее попадёт (накормит фрукты)- для этого берется одноразовая коктейльная трубочка, ребенок дует между препятствиями пока не попадет в рот фрукту.

**" Рыбалка"**

**Цель:** развитие вдоха и продолжительного выдоха.

**Оборудование**: из коробки сделан пруд, вырезаны из бумаги разноцветные рыбки, одноразовые коктейльные трубочки, и маленькое пластиковое ведерочко.

**Ход игры:**  играть в эту игру может как один ребенок, так и несколько детей. Воспитатель предлагает отправится на рыбалку, дети берут удочки (коктейльные трубочки) в втягивают в себя воздух и рыбка прилепляется к трубочке, переносят ее в ведро и плавно выдыхают рыбка падает в ведро.

**«Буря в бутылке»**

**Цель игры:** Развитие целенаправленной воздушной струи воздуха.

**Оборудование:** пластиковая бутылка, соломинка для коктейля, пенопласт, бутылку можно украсить.

Ход игры: если малыши, нужно обернуть соломинку марлей ( чтоб не вдохнули пенопласт). Дуем в соломинку и создаем «бурю».

1. **Пропаганда и продвижение здорового образа жизни в сознании родителей.**

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

В своей работе с родителями я использую анкетирование, по средствам которого, узнаю об интересующих родителей вопросах, провожу беседы, консультации, практические занятия, на которых рассказываю о приемах и методах подержания здоровья детей.

Я считаю, что используя в практике здоровьесберегающие технологии, позволяет сделать образовательный процесс для ребёнка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное - сохраняет здоровье наших детей.

Ведь положительные результаты в здоровьесбережении дошкольников возможны только при совместной работе всего коллектива сотрудников дошкольного учреждения и родителей, при понимании важности, значимости всех форм оздоровительной работы с детьми.

Здоровье так же «заразительно», как и болезнь. «Заразить здоровьем» - вот цель моей работы. А постоянная забота о здоровье детей, может и должна приобрести характер закона, определяющего действия воспитателя.

Использовалась литература:

1.В.Г. Алямовская. Как воспитать здорового ребёнка. LINKA PRESS, 1993.

2. И.В. Никишина. За здоровьем в детский сад. Волгоград: ОАО АЛЬЯНС "Югполиграфиздат", 2009.

3. Здоровье сберегающее пространство в ДОУ. Проектирование. Тренинги. Занятия. Составитель И. И. Крылова Волгоград 2009

4. Здоровье сберегающая система ДОУ. Авторы-составители: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская

5. Н. О. Сизова Валеология СПб 2008

6. И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников М. 2009