

# Консультация для педагогов «Здоровье сберегающие технологии в повседневной жизни детей дошкольного возраста»

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Состояние **здоровья** подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

**Здоровье сберегающая технология** - это система мероприятий по охране и укреплению здоровья детей. Она основывается на трёх позициях:

**Здоровье сберегающая структура ДОУ** - соблюдение медико-гигиенических требований (мониторинг физического здоровья детей, соблюдение требований СанПин)

- **физкультурно-оздоровительная работа** (новые формы организации занятий: полодифференцированный подход - это оправдано с физиологической, психологической и эмоциональной точек зрения, т. к. мужской и женский организм отличаются рядом свойств и особенностей; занятия на тренажёрах; ритмическая гимнастика, акробатика; закаливающие мероприятия)

- информационно-просветительская работа

- образовательная работа (использование цикла занятий по валеологии «*Познай себя*» Цветкова; по профилактике наркомании «*Гномик Здоровичок*» Лысенко, Макеева).

- спортивно-досуговая деятельность (организация активного отдыха, развлечений, способствующих предупреждению переутомления, улучшения психоэмоционального состояния)

- взаимодействие с родителями - разнообразные формы работы (игровые практикумы и тренинги, дни открытых дверей, школы успешных родителей, молодой семьи, школа **здоровья**, обмен семейным опытом - всё это способствует повышению **педагогической** культуры в укреплении здоровья **ребёнка**).

- учёт экологических факторов (например, в нашей местности люди испытывают недостаток йода - использование йодированной соли, морской рыбы)

- музыкотерапия (программа «*Здравствуй*») - использование цветомузыкальных пособий, дыхательная гимнастика, положительные эмоции при слушании музыки. Всё это способствует развитию центральной нервной системы,

сердечно-сосудистой системы, пищеварительной, эндокринной, создаёт эмоциональный комфорт.

- театрализованная деятельность (*положительные эмоции, воспитательное воздействие*)

## 2. Позиция создания оптимального условия **жизнеобеспечения детей**

- мониторинг состояния **здоровья** и умственной работоспособности (биоритмологический профиль - «совы», «жаворонки», «голуби»; модель двигательного режима)

- соблюдение режима (не затягивать занятия, соблюдать длительность прогулки, баланс игровой, учебной деятельности, двигательной активности **детей**)

- создание **здоровье сбергающей и здоровье развивающей среды**, обеспечивающей благоприятную гигиеническую, психологическую и **педагогическую обстановку** (световой режим, расстановка мебели, создание физкультурного уголка в группе; положительный эмоциональный фон, обучение гигиеническим навыкам и т. п.)

## 3. Формирование основ **здорового образа жизни**, обеспечение ОБЖ

- использование цикла валеологических занятий (о строении тела человека, о важности правильного питания, закаливания, сна)

- обучение гигиеническим навыкам через включение всевозможных игр: тематических, дидактических, подвижных, настольно-печатных, игр-имитаций, игр-драматизаций

- развитие умений самостоятельно решать проблемно-творческие задания, проявлять творческую фантазию.

Программа «**Здоровый дошкольник**» посвящена проблемам **воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ** (автор Ю. Ф. Змановский)

### Основные отличительные особенности программы:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии «**здоровый образ жизни**» ребёнка.

Реализация программы носит преимущественно индивидуально-дифференцированный характер

2. Наличие физиологического обоснования в каждом разделе программы, наряду с учётом закономерностей **возрастной и педагогической** психологии и спортивной медицины

3. Данная программа может применяться в любом ДОУ благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в

приобретении дорогостоящей аппаратуры, необязательности высокого уровня подготовки персонала, но при обязательном добросовестном выполнении рекомендаций

4. В ряде разделов программы предусмотрен учёт климато-географических и экологических особенностей региона.

Включение **здоровье сберегающих технологий** не только в образовательную работу, но и в домашнюю необходимое условие для полноценного развития **детей**, их социальной адаптации, формирования как физической, так и психологической культуры.

В домашних условиях можно использовать следующие **здоровье сберегающие технологии** :

1) Валеологические песенки – распевки (несложные, добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы, поднимают настроение, задают позитивный тон к восприятию окружающего мира, подготавливают голос к пению)

2) Дыхательная гимнастика (*занятия включают упражнения дыхательной гимнастики*). В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей **детей**. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе **оздоровления детей**.

3) Артикуляционная гимнастика. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

#### Задачи артикуляционной гимнастики на занятиях:

- Развивать певческие способности **детей**.
- Формировать артикуляцию различных звуков.
- Закреплять артикуляционные уклады этих звуков в слогах, словах, фразах.
- Совершенствовать дикцию **детей** посредством тренировки подвижности и точности движений языка и губ.
- Развивать музыкальную память, запоминания текста песен, внимание.
- Учить **детей** правильно расставлять акценты при пропевании слов, фраз.

4) Пальчиковые игры. Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

5) **Музыкотерапия.** Музыкотерапия – важная составляющая музыкально – **оздоровительной** работы не только ДОУ, но и родителей. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса **детей** в процессе их двигательно-игровой деятельности. Предлагаемый список музыкальных произведений, рекомендованных для проведения музыкотерапии можно попросить у музыкального руководителя детского сада.

**С помощью здоровье сберегающих технологий :**

1. **У детей повышается интерес.**

2. Развиваются психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

3. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности.

4. Укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма.

5. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния **детей**, а значит, благоприятно сказывается на **здоровье каждого ребенка.**

Домашние занятия с использованием **технологий** **здоровье сбережения** эффективны при учете индивидуальных и **возрастных** особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в **повседневной жизни дошкольника** **здоровье сберегающих технологий** работы являются :

- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей **детей**;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка;
- повышение уровня речевого развития;
- снижение уровня заболеваемости;
- стабильность физической и умственной работоспособности.

**Релаксационные техники в работе с педагогами.**

Если человек хочет направить свои усилия на сохранение **здоровья**, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек в состоянии вмешиваться в любую фазу стресса. Тем самым он может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или, если стрессовая ситуация еще не наступила, ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме. Активизируя деятельность нервной системы, релаксация регулирует настроение и степень психического и мышечного напряжения.

Упражнение «Двери».

Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую, при этом отмечая:

- Какой она формы?
- Открыта или закрыта?
- Хочется в нее войти или не хочется?
- Из чего она сделана?
- Что находится за этой дверью?

Интерпретация:

Красная дверь – детство.

Голубая дверь – будущее.

Белая дверь – болезнь, смерть.

Черная дверь – секс.

Зеленая дверь – родные, друзья.

Оранжевая дверь – работа, учеба.

Медитация *«Встреча с ребенком внутри себя»*.

Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда **будете рядом с ним, будете** поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «*Я всегда с тобой. Я люблю тебя!*». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».