

## **Консультация для педагогов.**

*Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

### **Тема: Внедрение здоровьесберегающие технологии в ДОО.**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном возрасте, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья педагогического процесса в детском саду.

Современные здоровьесберегающие технологии, используются в системе дошкольного образования. В настоящее время одной из важных проблем является состояние здоровья детей. Дошкольный возраст- это самый благоприятный период для выработки привычек здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением и приемами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье-это состояние полного и физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье ребенка зависит от того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия в ДООУ.

Здоровьесберегающие образовательные технологии- эта система создающая возможные условия для сохранения и укрепления развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса. Эффективность образования зависит напрямую от состояния здоровья дошкольников и полноценная реализация здоровьесберегающих программ в образовании.

Здоровьесберегающие технологии используются в различных видах деятельности:

1. Гимнастика после сна;
2. Динамические паузы во время занятий;
3. Су-Джок терапия;
4. Гимнастика для глаз;
5. Дыхательная гимнастика;
6. Утренняя гимнастика;
7. Артикуляционная гимнастика;
8. Физкультурные досуги, праздники;
9. Подвижные и спортивные игры;

Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у воспитанников происходит, улучшение памяти, внимания, мышления, повышается работоспособность на занятиях, улучшение эмоционального состояния, снижается утомляемость, развивается дыхательный и артикуляционный аппарат, стимулируется речевая функция.

Применив в работе здоровьесберегающих педагогических технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Рассмотрим их направления по обеспечению здоровьесберегающих технологий:

1) Динамические паузы проводятся во время непосредственной образовательной деятельности. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно.

2) Гимнастика для глаз проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения.

3) Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

4) Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — малой, со средней степенью подвижности.

5) Утренняя гимнастика проводится ежедневно. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

6) При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя, непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

7) Гимнастика после сна проводится ежедневно по 5–10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

8) Су - Джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су Джок–терапия оказывает воздействие на биоэнергетические точки с целью

активизации защитных функций организма и направлена на воздействие зон коры головного мозга с целью профилактики речевых нарушений.

9) Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

Результат работы здоровьесберегающих технологий зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что эффективность оздоровительной программы решается совместно с семьей.

Опыт работы в инновационных направлениях показал, что дети 4-5 лет успешно и с увлечением усваивают знания о строении организма и приобретают навыки ЗОЖ и безопасного поведения в быту и на природе, если знания передают в доступной и игровой форме.

Процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в работе здоровье сбережения и здоровье соединение; развитие, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей на продолжительный период.