**Консультация для воспитателей**

Подготовила

воспитатель: Кижаева Т.Н.

**«Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в работе ДОУ»**

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

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

**Цель здоровьесберегающих технологий:**

• обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

• сформировать у него необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни,

• научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Здоровье сберегающие технологии можно разделить на 3 группы:**

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

**Динамические паузы — это** кратковременные физические упражнения, проводятся педагогами вовремя непосредственно образовательной деятельности и течение всего дня, для снятия напряжения мышц, вызванное неподвижным состоянием и переключение внимания с одной деятельности на другую.Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности

**Ритмопластика** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, музыкальный слух, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка, тренируется память и внимательность. Она содержит в себе элементы гимнастики и хореографии.

**Подвижные и спортивные игры.**

**Цель игр** — это давать выход накопившейся энергии (не всегда только положительной); повышать положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье; развивать навыки общения; развивать быстроту реакции, координации движений, внимание, воображение, память детей.

Игрыпроводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация** – это глубокое мышечное расслабление, сопровождающиеся снятием психического напряжения.

С этой целью используются упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т.к. в них есть элемент игры, и выполняются в сопровождении спокойной классической музыка или звуки природы. Расслабляясь, возбуждённые беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

**Пальчиковая гимнастика**

**Цель гимнастики:** развитие речи детей, посредством пальчиковых игр.

Проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз**проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

**Цель гимнастики для глаз:** профилактика нарушений зрения дошкольников.

Гимнастика предупреждение утомления, укрепление глазных мышц, снятие напряжения.Выполняются 2-4 мин.

**Дыхательная гимнастика**проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. **Цель гимнастики:** научить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика**проводится ежедневно после дневного сна. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

**Цель гимнастики** - способствовать пробуждению детей после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Ортопедическая гимнастика**. **Целью** гимнастики - является укрепление мышц свода стопы у детей через комплекс специальных упражнений.

Гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**2**. **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно с музыкальным сопровождением. Задачи гимнастики: создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад; воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям; развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость.

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

**Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья».** Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых** включает в себяфизкультурный досуг; физкультурные праздники; дни здоровья; детский туризм; каникулы. Это – радостные события в жизни ребенка. Этот вид деятельности демонстрирует здоровый образ жизни, представляет достижения в формировании двигательных навыков и психофизических качеств.

**3. Коррекционные технологии**

**Арт-терапия** — это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительной и творческой деятельности.

**Арт-терапия в детском саду** — это путь к психологическому здоровью ребенка. Разнообразные занятия искусством способствуют развитию творческих способностей ребенка, формированию у него правильного мировоззрения и позитивного мировосприятия. В процессе детского творчества, раскрывается внутренний мир ребенка.

**Технологии музыкального воздействия**. Используются в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия** – это метод «лечения сказкой». Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Психогимнастика** — это специальные занятия (этюды, игры, упражнения), направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Они направлены на расслабление, снятие напряжения, создание игровой ситуации. Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами.

**Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

***Существует десять золотых правил здоровьесбережения:***

*1. Соблюдайте режим дня!*

*2. Обращайте больше внимания на питание!*

*3. Больше двигайтесь!*

*4. Спите в прохладной комнате!*

*5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!*

*6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!*

*7. Гоните прочь уныние и хандру!*

*8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!*

*9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!*

*10. Желайте себе и окружающим только добра!*