Здоровьесберегающие технологии в средней группе.

Подготовила воспитатель высшей категории Парубец В.В.

Актуальность здоровья людей говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровьесбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями .  
Это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения

Это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.  
Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах.

Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии основная цель которых состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни.

Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.  
**Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**  
• сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;   
• создание обстановки для психофизиологического развития ребенка;   
• обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.  
**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**  
- 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.  
- содействие становлению культуры здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей  
**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:  
• закаливание КГН;   
• беседы по вылеологии;   
• спортивны праздники;   
• спортивные развлечения и досуги;   
• недели здоровья;   
• соревнования;   
• прогулки-походы.  
**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. 

**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**  
1.Ритмопластика  
2.Динамические паузы (физкультминутки)   
3.Подвижные и спортивные игры   
4.Релаксация Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы   
5.Гимнастика пальчиковая   
6.Гимнастика для глаз   
7.Гимнастика дыхательная   
8.Гимнастика пробуждения   
9.Оздоровительный бег   
10.Физкультурное занятие   
11.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)   
12.Коммуникативные игры   
13.Самомассаж   
14.Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.   
15.Технологии воздействия цветом   
16.Технологии коррекции поведения   
17.Сказкотерапия   
**Современные здоровьесберегающие технологии в детском саду.**  
**1. Оздоровительные подвижные игры** - один из видов игровых здоровьесберегающих технологий.  
Преимущества подвижных игр перед дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность. В игре используются естественные движения большей частью в развлекательной, ненавязчивой форме.  
Неоценима роль игры в эффективности интеллектуального развития, приобретения новых знаний. Подвижные игры, часто сопровождающиеся неожиданными, смешными ситуациями, вызывают искренний смех у детей. Учёные доказали, что смех является мощным терапевтическим средством, способным успешно лечить многие хронические заболевания. Оздоровление детей через подвижную игру осуществляется по 5 основным направлениям:  
- Физиологическое - укрепление, рост, развитие внутренних органов, функций и систем организма, физических качеств.  
- Психоэмоциональныйэффект оздоровления - развитие положительных эмоций, психических процессов, качественное развитие центральной нервной системы.  
- Интеллектуальное развитие - связь движений с развитием мозга, развитие двигательной памяти, приобретение новых знаний и умений.  
- Естественная потребность детей в движении - активное участие самих детей в педагогическом процессе, игровой деятельности, обусловленное постоянным стремлением к движению, что в итоге приводит к тому, что ребёнок сам себе помогает быть здоровым, развиваться.  
- Влияние подвижной игры на нравственное здоровье. Подвижная игра воспитывает инициативность, решительность, дисциплину, организаторские способности, творчество, формирует такие волевые качества: выдержка, целенаправленность, ответственность, умение преодолевать трудности, критичность мысли, настойчивость.  
Развивает такие качества как наблюдательность, активность мысли, увлечённость, умение осуществлять творческие замыслы практически, сочувствие, умение радовать других и радоваться за других. Все перечисленные качества формируют личность ребёнка и нужны в будущей жизни.  
**2. Дыхательная гимнастика**   
Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру.   
Процесс дыхания, который осуществляется дыхательными центрами нервной системы, состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые рефлекторно, непрерывно и ритмично следуют одна за другой.  
При обучении ребёнка правильному дыханию, прежде всего надо научить его глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом.  
Одной из задач физического развития детей дошкольного возраста является формирование носового дыхания. Дыхание носом способствует координированию воздуха, поступающего в лёгкие. Воздух в носовых ходах очищается, увлажняется, согревается. Выдыхаемый через нос воздух несёт с собой тепло и влагу для слизистой оболочки носовых ходов, предохраняет её от переохлаждения, сухости, инфицирования. У детей дышащих ртом, очень слабые мышцы носа, крылья носа напоминают вялые лепестки, а носовые ходы сужены. Дыхание через нос способствует улучшению местного кровообращения, разрастанию аденоидной вегетации. В комплекс физкультурно-оздоровительных упражнений обязательно включение дыхательной гимнастики.  
Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, а, следовательно, уменьшается риск заболевания.  
Дыхательная гимнастика играет огромную роль в закаливании и оздоровлении детей!  
**3. Стопотерапия** считается одним из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия.  
Она включает в себя несколько видов:  
• Массаж и самомассаж стоп;   
• Игры и упражнения для профилактики и лечения, лечебная гимнастика  
для стоп;  
• Вибрационный массаж;   
• Водные профилактические процедуры;   
• Босохождение /игры, упражнения, разные виды деятельности на улице,  
желательно на природе, и в помещении на физкультурных занятиях, утренней зарядке и др./  
• Ортопедическая обувь, коррегирующие стельки, супинаторы.  
Преимущество этого метода в том, что он очень прост в применении, доступен для любого возраста, экономичен, лоялен, не требует особых условий. Подошвы, как и всё тело человека, имеют огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела.  
Массаж определённых участков и точек на подошвах ступней обеспечивает благоприятный доступ жизненной энергии в любой участок тела. Такой массаж можно обеспечить путём хождения по дорожкам - массажёрам или так называемым «дорожкам здоровья».  
Эти дорожки представляют собой коврики разной длины и ширины, плоские с различными следами и со специальным покрытием /игольчатым, ребристым, с жёстким ворсом и т.д./, а также коврики с различными предметами. К дорожкам здоровья так же относятся дорожки с мягким набивным материалом /вата, поролон, синтепон/. Хождение по дорожкам здоровья вызывает у детей большой интерес и радостные эмоции.Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.