МБДОУ «Детский сад №4 «Теремок» г. Новопавловска

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ**

**по теме**

**«Здоровьесберегающие и здоровьеформирующие**

**технологии в ДОУ»**

Выступающий воспитатель высшей квалификационной категории:

Горюнова Олеся Викторовна

23.11.2023г.

**Слайд 2**

«Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»

Януш Корчак

**Слайд 3**

Ребёнок не может сам позаботиться о своём здоровье, эта задача ложится на взрослых.

Самое важное при этом использовать не тот подход, к которому мы привыкли — лечиться по факту возникновения проблем, а проводить профилактику. Именно поэтому речь пойдёт о здоровье формирующих и здоровьесберегающих технологиях в ДОУ.

**Здоровьеформирующие технологии** - это: организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей; качественная характеристика педтехнологий по критерию их действия на здоровье участников педпроцесса; технологическая база здоровьеформирующий педагогики.

найдено на www.prodlenka.org

**Здоровьесберегающие технологии** в детском саду – это комплекс методов, мероприятий и организационных условий в образовательной среде детского сада, реализуемых с целью сохранения, укрепления здоровья субъектов педагогического процесса (детей, педагогов, родителей), формирование у них ценностного отношения к здоровью, физической культуре.

**Слайд 4**

 И здесь очень важным является такое понятие как валеологическая культура.

**Валелогическая культура** — часть общечеловеческой культуры, которая предполагает понимание человеком своих физиологических, генетических и психологических возможностей, владение способами и средствами сохранения и контроля собственного здоровья, умение распространять эти знания на окружающих.

**Слайд 5**

Целью здоровьетехнологий является охрана и укрепление здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры и компетентности, что поможет ему придерживаться здорового образа жизни и самостоятельно решать многие задачи по оказанию простейшей психологической и медицинской помощи себе и окружающим.

**Сладй 6**

Здоровьеформирующие и здоровьесберегающие технологии в ДОУ можно распределить по трём направлениям:

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся динамические паузы, подвижные и спортивные игры, стретчинг, утренняя гимнастика, релаксация.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся физкультурные и проблемно – игровые занятия, коммуникативные игры, «Уроки здоровья», самомассаж.

К коррекционным технологиям относятся технологии музыкального воздействия, арттерапия (сказкотерапия, технологии воздействия цветом и др.), психогимнастика, фонетическая ритмика.

**Слайд 7**

**Утрення гимнастика**

**Утренняя гимнастика** должна проводится ежедневно до 10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка должна сопровождать каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

***Слайд 8***

***Динамические паузы***или ***физкультминутки*** являются одним из самых простых и популярных видов здоровьесберегающих технологий. По сути это перерывы на несколько минут во время занятий с целью сменить вид деятельности и снятия нервного, мышечного или мозгового напряжения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

предупреждении утомляемости;

снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

активизации мышления;

повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты.

Данные техники используются для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

**Слайд 9**

**Двигательная активность**

В комплекс мероприятий, которые в официальных документах называются «здоровьесберегающие технологии в детском саду», в обязательном порядке должны быть включены активные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды активных игр. Дети старше 4 лет вполне могут усвоить несложные правила и соблюдать их. С этого возраста могут проводиться конкурсы и эстафеты. Конечно, в большинстве детских садов в программе присутствуют лишь элементы подвижных игр, но они являются обязательными. Занятия со средней степенью подвижности должны проводиться ежедневно на прогулках или в группах.

**Слайд 10**

**Релаксация**

Но важна не только гимнастика, игры и прочие активные способы времяпровождения. Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Ответственными за эту часть здоровьесберегающих технологий являются воспитатели, психологи и инструктора по физической культуре. Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край. Это очень важные здоровьесберегающие технологии по ФГОС (Федеральному государственному образовательному стандарту). Расслабление необходимо и при чрезмерной активности малышей, и при их явной вялости, которую можно даже назвать апатией. Ряд упражнений на релаксацию способен снять напряжение, улучшить самочувствие, повысить внимание и помочь лучше концентрироваться. На выполнение всего комплекса должно отводиться порядка 5-7 минут. Обычно дети охотно повторяют движения за взрослыми. Это может быть упражнение «замочек»: губки поджимаются так, чтобы их практически не было видно и прячутся около 5 секунд. Также можно растянуть губы так, чтобы обнажить все зубы, и сильно порычать. После этого следует глубоко вдохнуть, улыбнуться, потянуться, позевать. Для расслабления мышц шеи подходит упражнение «любопытная Варвара». Для этого малыши поворачивают как можно дальше голову то влево, то вправо и возвращаются в исходное положение. Размять ручки можно, выжимая воображаемый лимон. Для этого мышцы напрягаются сильно-сильно, а ладошка сжимается в кулачок. Потом лимон резко бросается, а пальчики и рука расслабляются. Для полной релаксации можно делать упражнение «птички». Детки «летают» по поляне, цветкам, пьют водичку, чистят перышки, плескаются в ручье. Воспитатель показывает, какими движениями это все должно сопровождаться. Популярным среди деток является упражнение «снежная баба». Сначала малыши стоят прямо, как снеговики, их руки смотрят в разные стороны. Но постепенно они начинают таять, опускаются ручки, расслабляется шея, и они потихоньку превращаются в лужицу на полу

**Слайд 11**

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

 Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха реабилитационной, коррекционной и развивающей работы.

**Слайд 12**

 **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это 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. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Слайд 13**

**Пальчиковая гимнастика** - упражнения и игры для кистей и пальцев рук.

Пальчиковая гимнастика - это вид здоровьесберегающих технологий , который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму, но и для решения проблем с речевым развитием у детей, проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев.

**Слайд 14**

**Гимнастика для глаз**. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

Гимнастика для глаз необходима для:

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.

**Слайд 16**

**Музыкотерапия** - игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции. Здесь также важную роль играет ритмопластика.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер .

Цель ритмопластики :

восполнение «двигательного дефицита» ;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета.

**Слайд 17**

**Сказкотерапия- коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.**

***Слайд 18***

***Песочная терапия*** - рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком.

Слайд 19

***Цветотерапия*** - просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей - с пальчиковыми красками)

**Слайд 20**

Игротерапия. Во ФГОС До указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;

самовыразиться;

снять психоэмоциональное напряжение;

избавиться от страхов;

стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Слайд 21**

**Коммуникативные и проблемно-игровые занятия**

         Помимо занятий физкультурой, важно уделять внимание тому, как должно осуществляться обеспечение безопасности жизнедеятельности. Но это направление актуально лишь для детей старшего садовского возраста. С ребятами проводятся специальные тематические занятия. Коммуникативные игры позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Кроме того, такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние. Это развивает их образное мышление, стимулирует невербальное воображение. Многие дети любят играть в приведений. Взрослый показывает им, как необходимо пугать (поднимает руки и растопыривает пальцы) и произносит звук «у-у-у». При этом озвучиваются правила, дети должны так делать по хлопку: если он будет тихим, то и «у» говорить надо тихо, если громким, то можно и слегка покричать. Сплотить коллектив может простая игра «солнышко». Взрослый протягивает свою руку, а детки должны опустить на нее свою ладошку, произнося «здравствуйте». Этот ритуал можно использовать для того, чтобы настроить детей на игру и собрать их в круг. Игры, направленные на обеспечение безопасности жизнедеятельности, могут проводиться в любое свободное время. Такие занятия могут даже организовываться незаметно для самих детей. Воспитатель просто включается в игру, вводя в нее необходимые ему элементы.

**Коррекционная работа**

Важно в работу каждого ДОУ включать не только физкультурно-оздоровительные технологии, но и методы, направленные на повышение эмоционального настроя. Для этих целей может использоваться музыка. Такую коррекционную терапию можно совмещать с занятиями физкультурой, а можно проводить отдельно до 4 раз в месяц в каждой группе. Музыкальное воздействие позволяет снять напряжение, улучшить настроение детей, дать им заряд бодрости. Положительно влияет и сказкотерапия. Правда, ее желательно проводить в старших группах, несколько раз в месяц по 30 минут. Сказки используются в терапевтических, психологических и развивающих целях. Их может рассказывать взрослый либо группа детей по очереди. Положительное влияние таких методов очевидно, поэтому многие рекомендуют активно использовать коррекционные здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Занятия также могут включать в себя изотерапию. Рисование пальчиками или ладошками способно отвлечь ребенка, вызвать у него радость, снять напряжение, преодолеть страх и неуверенность. Арт. технологии, используемые в детских садах, благотворно влияют на малышей. Они основаны на восприятии различных цветов и их влиянии на состояние психики детей.

**Слайд 22**

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни

Если в ДОУ будут использоваться все описанные методы здоровьесбережения малышей, то можно быть уверенным, что дети станут здоровее, увереннее в себе, спокойнее.