**Сообщение из опыта работы**

**«Использование современных технологий по валеологии в работе с детьми дошкольного возраста»**

Существует, к сожалению, сегодня очень низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Всё чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится брать на себя ответственность за своё здоровье. Действительно, всемирная организация здоровья доказала, что здоровье ребёнка зависит: на 20-25% от окружающей среды; 20-25% от наследственности; 10% от медицины и 40-50% от образа жизни.

Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте. Если учесть, что этот период является основополагающим в становлении личности человека, то становится очевидной актуальность формирования у дошкольников, хотя бы элементарных представлений о здоровом образе жизни. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Именно поэтому, в своей группе мы поставили следующую цель:

* обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

А также определили следующие задачи:

- культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- формировать психическую (произвольную) регуляцию жизненных функций организма путём развития творческого воображения;

- воспитывать у ребёнка способности к самосозиданию – «творению» собственной телесной организации в приемлемых для него формах;

- помочь детям овладеть доступными навыками самоврачевания (психологической самокоррекцией), прививать чувство психологической взаимопомощи в экстремальных ситуациях;

- способствовать развитию познавательного интереса к своему и чужому телу, его возможностям.

Решить все эти задачи нам помогают здоровьесберегающие технологии, которые мы широко используем в своей работе.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленной на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

В своей работе мы опираемся на развивающуюся педагогику оздоровления, разработанную Т.Б. Кудрявцевым, основными принципами которой являются:

* *развитие творческого воображения.*Исследования показывают, что благодаря включению средств развития воображения в структуру оздоровительной работы ее эффективность возрастает в несколько раз по сравнению с традиционной практикой.
* *формирование осмысленной моторики.*Движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным.
* *создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности*;

*формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.*

**Формы организации, используемые в работе.**

**1**. Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей в НОД**.** Форма организации гибка и разнообразна: фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, на воздухе. Физическая культура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на улице. НОД имеет разную форму организации в зависимости от направленности обучения:

* Традиционные;
* Игровые;
* Сюжетно-игровые;
* Тренировочного типа;
* Тематические;
* Интегрированные-оздоровительные;
* Занятия с использованием тренажёров;
* Занятия – соревнования.

**2.** Утренняя гимнастика – это заряд бодрости на весь день, одно из средств физического оздоровления детей. Разнообразие форм проведения утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней:

* Ритмическая гимнастика
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* гимнастика по интересам и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики – 10 мин.

**3.** Физкультминутки, динамические паузы широко используются в НОД и способствуют снятию усталости и мышечного напряжения. Подбираются с учетом лексических тем.

**4.** Корригирующая гимнастика включается в различные формы физкультурно-оздоровительных мероприятий: НОД, утреннюю гимнастику, в комплексы гимнастики после дневного сна. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей: упражнения носят игровой, сюжетный характер, способствуют укреплению мышц спины, плечевого пояса, брюшного пресса – «мышечного корсета».

**5.** В качестве профилактики плоскостопия и болезней опорного свода стопы в различных формах физкультурно-оздоровительной работы мы используем ортопедическую гимнастику.

**6.** Дыхательная гимнастикастала неотъемлемой частью физкультурно-оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.

**7.** Гимнастика для глазпроводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

**8.** Самомассаж **–** способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.

**9.** Для развития мелкой моторики, ловкости, подвижности и улучшения работы мозга мы используем пальчиковую гимнастику.Онапроводится почти во всех режимных моментах, подобрана по всем лексическим темам и используется для закрепления лексического материала.

**10.** Подвижные и спортивные игры проводятся как часть физической культуры, на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения. При организации подвижных игр в течение дня учитывается равномерное распределение дневной нагрузки на разные группы мышц.

**11-12.** Ежедневно после дневного сна проводится гимнастика бодрящая**,** с элементами закаливания в течение5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

**13.** Релаксация – является необходимым компонентом физической культуры. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

**14.** Для развития у детей навыка концентрации, пластики, координации движений используется психогимнастика. Упражнения сопровождаются текстом, помогая детям лучше представить тот или иной образ и войти в него. Эти упражнения помогают создать положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. Проводится 1-2 раза в неделю по 25-30 мин.

**15.** Физкультурные досуги или праздники проводятся каждый третий четверг месяца и способствуют развитию положительного отношения к физическим упражнениям, созданию более тесного сотрудничества с родителями и внедрению ЗОЖ в семьи воспитанников.

**Этапы использования здоровьесберегающих технологий.**

**I.** Сначала использовались упражнения, где дети учились владеть своим дыханием, своим телом:

«Послушаем свое дыхание»;

«Дышим тихо, спокойно и плавно»;

«Воздушный шар»;

«Подыши одной ноздрей»;

«Ветер»;

«Позвоночник – мой помощник в движении»;

«Мой шейный позвоночник»;

«Мой грудной позвонок» и др.

**II.** Затем, после овладения этих упражнений, стали использоваться творческие упражнения, где дети «входили в образ» и выполняли различные движения:

«Ушки»;

«Пускаем мыльные пузыри»;

«Насос»;

«Ворона»;

«Трубач»;

«Каша кипит»;

«Камыши»;

«Буратино»;

«Упрямая голова»;

«Чайка»;

«Горка»;

«Мостик»;

«Ласточка» и др.

Эти упражнения научили детей настраиваться перед занятиями, владеть своей речью: не торопиться при разговоре, не запинаться. Правильное дыхание детей способствовало более успешному заучиванию стихотворений, выразительному пересказу. Во время физической культуры дети не задыхались во время интенсивных нагрузок, научились быстро восстанавливать свое дыхание. На прогулке дети уже не дышали ртом, вследствие чего уменьшились простудные заболевания в группе. Упражнения для мышц спины «развернули» плечи детей. Ребята научились контролировать свою осанку, могли в любой момент исправить неправильное положение спины, контролировали других детей. Вследствие чего заметно улучшилась посадка детей на НОД, дети стали менее уставать на продуктивных видах деятельности.

**III.** Параллельно с дыхательными и звуковыми упражнениями, а также упражнениями для мышц спины в режимных моментах стали использоваться упражнения на расслабления и обучение самомассажу:

«Паук»;

«Кораблик»;  
 «Штанга»;

«Кулачки»;  
 «Олени»;

«Бабочка»;

«Сороконожки»;

«Массаж глаз»;

«Гимнастика маленьких волшебников (самомассаж)».

Эти упражнения помогли детям переключаться с одного вида деятельности на другой, очень часто использовались как динамические паузы на НОД для снятия напряжения с различных групп мышц. Также эти упражнения использовались при перевозбуждении детей, ссорах с другими детьми. Также использовалась и психогимнастика. К концу года наладился психологический фон группы, дети научились контролировать свое поведение, старались разрешать споры мирным путем.

**IV.** Упражнения для профилактики плоскостопия дети выполняли с огромным желанием:

«Обезьянки-художники»;

«Канатоходцы»;

Носильщики»;

Обезьянки читают газету»;

«Шалаш»;

«Гусеница»;

«Качели»;

«Пальчики съежились» и др.

Дети легко входили в образ и выполняли упражнения с удовольствием не только в НОД, но и в свободной деятельности, и в своих играх, и дома. Родители прослушали консультацию по профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Им был предложен комплекс упражнений для выполнения дома с детьми. Родители охотно приняли информацию, а многие с удовольствием выполняли упражнения вместе со своим ребенком.

Все упражнения использовались в течение дня во время проведения режимных моментов. Для чего была создана таблица, которая фиксировала проведение упражнений на каждый месяц (смотри приложение).

В группе ведется просветительская работа с родителями по ЗОЖ в семье. В родительском уголке постоянно выставляется информация по актуальным темам оздоровления детей: «Профилактика плоскостопия», «Ребенок и компьютер», «Дыхательные упражнения», «Красивая осанка» и др.

При реализации здоровьесберегающих технологий мы тесно сотрудничали с логопедом, психологом, музыкальным руководителем, медсестрой, старшим воспитателем детского сада.

Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционной работе с дошкольниками даёт положительные результаты:

- снижение уровня заболеваемости;

- повышение работоспособности, выносливости;

- развитие психических процессов;

- улучшение зрения;

- формирование двигательных умений и навыков, правильной осанки;

- развитие общей и мелкой моторики;

- повышение речевой активности;

- увеличение уровня социальной адаптации.

Таким образом, применение элементов педагогики оздоровления способствуют личностному, интеллектуальному и речевому развитию ребёнка.

И хочется подчеркнуть, что здоровье – это главное жизненное благо. Только здоровый человек может быть свободным, радостным, счастливым.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дыхательные и звуковые упражнения** | **Упражнения на расслабление** | **Самомассаж** | **Психогимнастика** | **Упражнения для мышц спины и плечевого пояса** | **Упражнения для развития мелких мышц рук** | **Упражнения для профилактики плоскостопия** | **Музыкально-ритмические движения** | **Упражнения для глаз** |
| **Утренняя гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Двигательная разминка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **НОД 1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **НОД 2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **НОД 3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физкультминутка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прогулка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Перед сном** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **После сна** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечерняя деятельность** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ