**Организация здоровьесберегающей деятельности дошкольников в образовательном процессе.**

*Шамсекаева В.А.*

*воспитатель МБДОУ ДС №10*

*«Мозаика»*

*г. Новый Оскол Белгородской*

*области*

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных, проблем в современном обществе. Дошкольный возраст – наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде и закладываются основы здоровья, правильного физического и психического развития детей, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

В современных условиях приоритетным направлением стало сохранение, развитие и защита здоровья детей в дошкольном возрасте и использование в работе здоровьесберегающих компонентов во всех видах деятельности. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей, а роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, направленного на реализацию планомерной и результативной деятельности для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья ребенка, которые способствуют укреплению организма, предупреждают отклонения в физическом развитии, а также способствуют развитию у детей самостоятельности, активности, умения заботиться о своем здоровье, развивают творчество и фантазию. Задача оздоровительной деятельности заключается в том, чтобы дать знания, выработать умения и навыки.

Воспитательно-образовательная работа включает все основные задачи воспитания ребенка через виды детской деятельности – предметной, игровой, театрализованной и т.д. С целью снятия физического и умственного напряжения, повышения эмоционального тонуса организма, переключения детей на творческую активность и динамическую деятельность и сохранения системности и целостности здоровьесберегающей деятельности провожу с детьми на занятиях: физкультурные минутки, динамические паузы, оздоровительные паузы, игровые «Минутки здоровья» и т. д., которые включают не только физические упражнения, но и упражнения на формирование эмоциональной сферы ребенка, комбинированные упражнения для формирования правильной осанки, профилактики заболеваний стоп, для тренировки мышц глаз и т. д.

Дети непринужденно, увлекательно и активно выполняют предлагаемые действия, например: «Минутки открытий» проходят в форме созерцания предметов или явлений природы, где дети замечают удивительное в простом («Волшебный лепесток», «Задумчивая веточка», «Загадочные облака», «Каменные секреты» и т.д.) Особое внимание обращается на форму, цвет, необычность строения линий, смену колорита. Детям предлагается поделиться впечатлениями о возникающих при созерцании образах в форме описательных рассказов.

«Минутки фантазии» построены на различной тематике, в зависимости от образовательной ситуации, направленной на преображение действительности («Детская комната моей мечты», «Чудо-дерево», «Уголок радости», «Когда я стану взрослым» и др.).

«Минутки добра» помогают ребенку самому, без долгих бесед на этические темы и заучивания правил хорошего поведения, расстаться с привычками, мешающими ему и другим, осознать свои поведенческие проблемы и изменить восприятие себя. Как правило, результатом этих игровых ситуаций доброта становится основой во взаимоотношениях между детьми и взрослыми. «Минутки добра» включают в себя стихи, музыкальные произведения, комплименты, маленькие подарки, беседы о доброжелательности и т. д.

«Минутки шалости» побуждают детей к двигательному воображению и активности – основе творческой осмысленной моторики, что обеспечивает одушевление детских движений. В целях развития двигательного воображения и выразительности движений в деятельность детей вводятся имитационные игры и упражнения. Имитируя различные движения, ребенок естественно «преображается» и начинает двигаться как медведь, пластично выгибает спину как кошечка или собачка, ползает, важно ходит, прыгает и т. д. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах. При отборе содержания имитационных игр использую литературный материал, произведения фольклора, вымышленные и реальные, взятые из повседневной жизни сюжеты.

«Минутки открытий» дают детям возможность познания и удивления, используются нетрадиционные приемы дерево терапии. Деревья обладают положительной биоэнергетикой. Японские ученые-натуропаты считают, чтобы быть здоровым, человеку необходимо ежегодно проводить в лесу не менее 250 часов. Выходя на прогулку, подходим к деревьям, которые растут на участке, поглаживаем, обнимаем, прикасаемся, находим сходство и различие запахов под кронами лиственных и хвойных деревьев в солнечную погоду и после дождя. Объясняю детям, что деревья обладают «заряжающим» эффектом, снимают головную боль, успокаивают и т.д.

«Минутки здоровья» включают в себя специализированные упражнения и игры для снятия напряжения. Например игры для глаз по методу Г. А. Шичко, которые проводятся в течение 1-2 мин.

«Круг» – представить себе большой круг и обводить его глазами, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

«Квадрат» – предложить детям представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого угла в левый нижний, в левый верхний, в правый нижний.

«Жмурки», «Часики». Смотреть вверх – вниз, влево – вправо, зажмурившись, снять напряжение, считая до 10.

Мимика – дети изображают мимикой мордочки различных животных, сказочных персонажей или же мимикой выражают эмоции: радость, огорчение, доброту, зло, гнев, задумчивость и т.д.

Рисование носом – нужно посмотреть на табличку и запомнить букву, предмет. Затем закрыть глаза и «нарисовать» носом выбранный элемент, предмет.

Гимнастика для улучшения слуха включает в себя упражнения:

Пригибаем верхнюю часть уха вниз. Разгибаем, пригибаем, словно бы раскатывая и скатывая ушко. Ушки должны стать теплыми.

Найти ямочку возле козелка. Нажали на ямочку сразу обоих ушек – отпустили, нажали, отпустили.

Нажали пальчиками на мочки, помассировали, отпустили.

Массируем круговым движением оба уха.

Дергаем себя за ушки – сначала 10 раз вниз, а потом — 10 раз в сторону и 10 раз вверх. Упражнение «Ухо – нос». Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью да наоборот.

Артикуляционная гимнастика «Веселый язычок», «Птенчики», «Лопаточка», «Чашечка» и другие состоят из комплекса артикуляционных упражнений и упражнений в стихотворных формах.

Игры для профилактики нарушений осанки провожу как в группе, так и на прогулке. Детям очень нравится выполнять упражнения соревновательного характера: «Не урони мешочек», «Донеси не расплескав», «Передай и садись» и т. д. Очень увлекательно проходят эстафеты.

Элементы кинезотерапии, преобладающие в «Танцах в кругу», объединяют в себе и физическую, и эмоциональную направленность. Круг – это самая комфортная форма для организации психологических контактов. Ребенку важно быть в центре событий, чтобы все лица были обращены к нему. Происходит реабилитация личности и обращение к танцевальному опыту прошлого. Используем: «Мы веселые ребята», «Танец с хлопками», «Танец с приветствиями», «Детский круг» и др.

Для снятия напряжения после занятий провожу «Восстановительную гимнастику» (длительность 1 мин.):

Быстро потереть ладони – 5 сек.

Быстро потереть разогретыми теплыми пальцами щеки – 5 сек.

Постучать кончиками пальцев по макушке.

Сжать кисть в расслабленный кулак и энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3-4 раза.

Массаж рефлекторных зон ног: а) сжать большим и указательным пальцем, плотно захватить ахиллово сухожилие, сдавить и опустить – по 3 раза на каждой ноге; б) раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади, от ступни до коленного сустава – 2-3 раза; в) ходьба по рефлексогенным дорожкам, босохождение. Самомассаж стоп: поколачивающий, аурикулярный, точечный. Тренирующая игровая дорожка (полоса препятствий, ползание, прыжки с об беганием предметов и другие комплексы упражнений, что обеспечивает профилактику осанки и плоскостопия, а также поднимает настроение и мышечный тонус.

Для профилактики гриппа и простудных заболеваний, в период межсезонья применяем ароматерапию (вдыхание фитонцидов: нарезанный лук, чеснок, различные эфирные масла, «ожерелье», для ароматизации воздуха помещаю небольшие травяные подушечки на радиатор батареи.

Во время подготовки ко сну включаем запись спокойной музыки или звуковую запись шума моря, с мирным ласковым плеском волн, журчанием ручейка, голосами птиц, шумом дождя, которая снимает психическое напряжение, успокаивает ребенка, способствует быстрому засыпанию; бодрящая музыка способствует спокойному подъему, положительному заряду.

Пальчиковая гимнастика, динамические паузы проходят как в учебно-образовательном процессе, так и во всех видах деятельности детей.

В старших группах, когда дети осваивают, вырабатывают умения и навыки по оздоровительной деятельности, предлагаю самим проводить игры и упражнения, направленные на укрепление и профилактику здоровья. Такая работа проходит в индивидуальном порядке, по подгруппам и со всеми детьми. Но для того чтобы здоровьесберегающая деятельность протекала продуктивно и качественно веду совместную работу с родителями, а именно: а) совместное изготовление нестандартных пособий и оборудования для предметно-развивающей среды; б) консультации и беседы (индивидуальные и групповые); в) дни открытых дверей; г) экскурсия по детскому саду для вновь прибывших родителей; д) родительские собрания и т. д.

Работа по оздоровлению дошкольников, внедрение в образовательный процесс новых форм и методов педагогики оздоровления в рамках единого комплексно-развивающего пространства позволяет добиваться:

снижения роста заболеваемости;

положительного эмоционального настроя;

снижения утомляемости;

соблюдения санитарно-гигиенических требований.

И здесь важно не забывать, что максимальный эффект может быть достигнут только на фоне высокой мотивации, которая достигается посредством игрового метода и не иначе: «Играя – оздоравливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать!»

Список используемой литературы:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.
5. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”