Доклад по теме самообразования:

«**Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми** »

Состояние здоровья российских дошкольников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Вот почему в детском учреждении и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой системы кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижение жизненного тонуса.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т. е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность детей как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни? Мы, педагоги, должны постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, Их комплекс получил общее название *«здоровьесберегающие технологии»*. Применение здоровьесберегающих технологий являются одним из приоритетных направлений педагогической деятельности Назначение здоровьесберегающих технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья в дошкольном образовании.

Существует несколько видов здоровьесберегающих технологий:

1 Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

2 Физкультурно-оздоровительные технологии – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателя.

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

3 Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель .

.4 Технологии валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников, обретение ими валеологической компетентности, приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ

5 Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы. Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии применяются в различных видах деятельности. В своей работе я использую традиционные и нетрадиционные технологии здоровьесбережения.

6 К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся:

Динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксации, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз. дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика- корригирующая гимнастика, самомассаж. В сочетании с художественным словом, данные упражнения является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

7 К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся:

Организованная образовательная деятельность *«Физическая культура»*, утренняя гимнастика

Беседы из серии *«Здоровье»*, познавательные занятия. активный отдых, различные состязания, соревнования, игры- эстафеты. При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения.

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.

. 8 К коррекционным здоровьесберегающим технологиям относятся:

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия – Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Технологии воздействия цветом – правильно подобранные цвета интерьера в группах ДОУ снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой воспитанников.

Артикуляционная гимнастика – необходима для правильного звукопроизношения, помогает быстрее *«поставить»* правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения.

Арттерапия– суть состоит в том, что через рисунок, игру, сказку, музыку арт-терапия дает выход внутренней некомфортности и сильным эмоциям, помогает понять собственные чувства и переживания.

Психогимнастика -ребенок должен без слов продемонстрировать остальным дошкольникам особенности поведения какого-то животного. Дошкольники с удовольствием воображают себя зайчиками, которые беззаботно прыгают под музыку. Но когда она останавливается, все дети должны принять определенную позу, о которой договаривались перед началом игры. Это тренирует память, координацию движений.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Используя традиционные и нетрадиционные здоровьесберегающие технологии я стараюсь чтобы дети не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Список использованной литературы:

1 Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» -М.: Мозаика-Синтез, 2010г.;

2 Павлова М.А., Лысогорская М.В. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» -Волгоград, Издательство «Учитель», 2012г.;

3 Яковлева Т. С. "Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду" - М. :Школьная Пресса, 2006г.

4 Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, М., 2009.