**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 65

тел. (38557) 7-59-69

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

***Здоровьесберегающие технологии, формы и методы работы в ДОУ***

**Подготовила:**

**инструктор по физ.воспитанию**

**Пахомова Я.С.**

**Д/С№ 19 «Рябинка»**

**Рубцовск 2021**

**Здоровьесберегающие технологии, формы и методы работы в ДОУ.**

            Одним из направлений деятельности детского сада является физкультурно-оздоровительная работа, с использованием здоровьесберегающих технологий в ДОУ по ФГОС.

Смысл здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - это вид современных инновационных технологий, направленный на здоровье всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье; образовательный процесс в детском саду без негативного воздействия на здоровье детей.

Технологии по ФГОС в ДОУ хорошо сочетаются с традиционными методами в педагогике.

Использование таких технологий решает целый ряд задач:

-закладывание фундамента хорошего физического здоровья;

-повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;

-проведение профилактической оздоровительной работы;

-ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;

-мотивация детей на здоровый образ жизни;

-формирование полезных привычек;

-формирование валеологических навыков;

-формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;

-воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Комплексный подход к охране и улучшению здоровья детей в ДОУ, применяются различные виды технологий:

-физкультурно-оздоровительные (спортивные мероприятия, проведение подвижных игр,

-валеологические занятия, организация прогулок, процедуры закаливания,)

профилактические (контроль состояния здоровья детей, проведение медосмотров, противоэпидемиологическая работа, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания, организация специализированных коррекционных групп);

-валеологическое просвещение педагогов (расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников, ознакомление воспитателей с инновационными технологиями и их внедрения);

-валеологическое образование родителей (учить родителей взаимодействию с детьми по формированию у них валеологической культуры, мотивация родителей к ведению здорового образа жизни);

-здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

При  реализации всех видов здоровьесберегающих технологий можно достичь взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Картотека здоровьесберегающих технологий.

Есть много современных здоровьесберегающих технологий и они должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Наиболее простым и распространенным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки.

Физкультминутка – неотъемлемый процесс в каждом дошкольном и школьном учреждении. Такое занятие позволяет детям отдохнуть физически и снять психологическую нагрузку. Для каждой возрастной группы предусмотрены определенные разминочные упражнения.

Итак, какие физкультминутки можно проводить для малышей в детском саду.

Цель физкультминуток заключается в: предупреждение утомляемости; смене вида деятельности; снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; активизации кровообращения; активизации мышления; повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Динамичные паузы длятся 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика это упражнение для дыхания, которую используют в профилактике и лечении некоторых болезней и входит в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка. Из опыта работы воспитателей ДОУ показывает, популярным видам здоровьесберегающих технологий является дыхательная гимнастика. Использование дыхательной гимнастики помогает: улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; восстановить душевное равновесие, успокоиться; развивать речевое дыхание.

Во время занятий по дыхательной гимнастике необходимо соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Главным для дыхательной гимнастики является задержкой дыхания. Это важно для развития речевого дыхания, чтобы не напрягались мышцы тела и не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это театрализация стихов или каких-либо историй при помощи пальцев. Пальчиковые игры — это упражнения пальчиковой гимнастики. Пальчиковая гимнастика — это вид технологий, который применяется для развития мелкой моторики рук и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников.

В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: действия с предметами или материалами; пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. Необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Здоровьесберегающая технология в ДОУ, необходима для: снятия напряжения;

предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

**Психогимнастика.**

Инновационной здоровьесберегающей технологией является психогимнастика, которые используются в детском саду для укрепления его психического здоровья.

Цель психогимнастики заключается в следующем: нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами; проведение психофизической разрядки; развитие познавательных психических процессов;коррекция отклонений в поведении или характере. Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание: этюдов с использованием мимики и пантомимы;этюдов на изображение эмоций или качеств характера; этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики: восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей; укрепление мышечного корсета; совершенствование познавательных процессов; формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

В ФГОС 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..

Смысл таких технологий исходит из их названий. Конечная цель использования технологий в ДОУ по ФГОС — это сохранение здоровья детей, повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Здоровые дети должны стать хорошими учениками и успешными личностями.