

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципальное образование г. Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 93»

Консультация для педагогов

**«Здоровьесберегающие технологии как инновационный путь развития и
воспитания дошкольников»**

Составила:

Инструктор по физической культуре

Ващилина М.В.

2020 г.

Здоровьесберегающие технологии как инновационный путь развития и воспитания дошкольников.



«Береги здоровье смолоду» - этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого дошкольного учреждения.

Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда является приоритетным направлением в работе дошкольных учреждений. Важность этого направления обусловлена тем, что до сих пор ещё не преодолены неблагоприятные тенденции к снижению уровня здоровья среди детей. Медицинскими работниками и педагогами продолжают поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ.

Основными направлениями инновационной деятельности в области физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении являются:

1. Систематизация медицинских, оздоровительных технологий, применяемых в современных ДОУ. В настоящее время в ДОУ используются оздоровительные технологии, одни из которых являются традиционными, другие – инновационными.

2. Одним из условий успешной реализации инновационной деятельности является индивидуализация оценки уровня психологического, физического и социального развития ребенка.

3. Создание физкультурно-игровой среды в дошкольном образовательном учреждении как необходимого условия реализации содержания физической культуры и культуры здоровья.

4. Формирование культуры здоровья детей, родителей и педагогов.

Инновации настолько прочно вошли в теорию и практику образования, что работа современного дошкольного учреждения уже не мыслится без использования тех или иных инновационных педагогических технологий. В качестве инновации чаще всего рассматривается любое новшество, вводимое в систему традиционного образования. Особого внимания заслуживают инновации в области физического воспитания дошкольников.

Так, существенная доля инновационных разработок последних лет основывается на идее интеграции физического и умственного воспитания дошкольников. В практике традиционного образования это направление реализовывалось в различных формах физкультурной деятельности с целью поддержания умственной работоспособности детей в процессе занятий (проведение физкультминуток, динамических пауз).

В настоящее время первое, что можно заметить у детей, - слабое физическое развитие детей. Поэтому, многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны, в первую очередь, способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Одним из путей решения этой проблемы является целенаправленное использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных здоровьесберегающих технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей.

Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребёнку является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры (**валеология -это наука о здоровье т.е.знание своих генетических, физиологических и психологических возможностей, владение методами и средствами контроля, сохранение и развитие своего здоровья.**) как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Главная цель нашей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье. Здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Физическое здоровье – основополагающее условие духовного и нравственного развития человека. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Выдающий педагог В. А. Сухомлинский подчёркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Занятия физкультурой в дошкольном учреждении позволяют детскому организму накопить силы и обеспечить не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие.

Существенной особенностью детства является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно – психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребёнок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно – двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей развивается внимание и наблюдательность, воспитываются волевые качества, вырабатывается характер.

Недостаток движений плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на развитии детей. Физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чём нуждается ребёнок, для укрепления здоровья и хорошего самочувствия. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего организма и развивающегося детского организма.

Воспитывая у детей потребность, ежедневно двигаться, выполнять физические упражнения с ранних лет, можно заложить прочные основы здоровья, гармоничного развития ребёнка.

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: меньше играют в подвижные игры, родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей, совсем не заботясь о физическом развитии.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных здоровьесберегающих технологий.

Острота проблемы состоит в том, что:

- анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДООУ;

- показатели здоровья детей требуют принятия эффективных мер по улучшению их здоровья;

- многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтён весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем. Эти технологии должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. Основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Традиционная система занятий с детьми недостаточно совершенна. Необходимо искать новые формы, методы и приёмы физического развития детей.

На данный момент целью моей работы является создание условий для формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничного физического развития.

Актуальность выше изложенной проблемы позволяет определить **задачи:**

1. Внедрить нетрадиционные приёмы проведения занятий.
2. Повысить интерес к физкультурным занятиям.
3. Закрепить технологию выполнения основных видов движений приёмами занимательной физкультуры.
4. Повысить двигательную активность детей системой физкультурных развлечений.
5. Продолжать развивать физические качества у детей, используя игровой метод.

Так как же сделать физкультурное занятие радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольника?

Выход нашла, соединив положительные качества традиционной программы и внедрения инновационных технологий. Использование в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно – оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей, способствуют коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Эта система основана на повышении интереса к физической культуре и спорту за счёт введения увлекательных форм работы во все части занятий и здоровьесберегающих технологий таких как:

- **Утренняя гимнастика**, является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

- **Пальчиковая гимнастика**, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

- **Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Она применяется для того, чтобы эффективней решать задачи укрепления дыхательной мускулатуры детей с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям, а так же выносливость при физических нагрузках. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

- **Гимнастика для глаз.** Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

- **Босохождение по массажным дорожкам.** Дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, дорожка из капсул от киндер – сюрпризов).

- **Релаксация** – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации, активизируя деятельность нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить или нейтрализовать вызванное стрессом психическое и мышечное настроение. Релаксация проводится во время заключительной части занятий. Для этого используется спокойная классическая музыка, звуки природы.

- **Игровой самомассаж** является основой для закаливания и оздоровления организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребёнка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

- **Подвижные игры** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

- **Фитонцидотерапия.** Фитонциды – это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших.

- **Данстерапия** (танцевальная терапия) для дошкольников предполагает осуществление спонтанного танцевального действия, что способствует выработке свободы и выразительности движений, развивает общую подвижность и повышает физические и психические возможности организма детей.

- **Ритмопластика.** Музыка, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций.

- **Психогимнастика**(«**Царь Горох**», «**Море волнуется раз**», «**День и ночь**») помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями и действиями; умение моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способности поддерживать гармонию душевного и физического состояния.

- **Цветотерапия** (хромотерапия) – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника, на его самочувствие. Цвет может помочь снять стресс или нервное возбуждение, успокоить или же наоборот – он может активизировать работоспособность, поднять жизненный тонус организма.

- **Игровой стретчинг** – это творческая деятельность, при которой дети живут в мире образов. Эффективность подражательных движений заключается ещё в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

- **Занятие игровым стретчингом «Утенок Кряк»**
После ходьбы и разминки дети выполняют упражнение «Зернышко» для подготовки позвоночника к основной нагрузке. Исходное положение (далее «И.п.»): сидя на корточках, пятки на полу, ноги вместе. Пальцы рук сцепить в замок и вытянуть вперед - вниз, опустив голову, чуть наклонив туловище.

Раз! – медленно поднимаясь, выпрямить ноги, а затем, одновременно поднимая туловище и прямые руки и не отрывая пятки от пола, вытянуться вверх, развернув ладони. Два! – руки через стороны опустить вниз. После этого дети садятся в позу «Индеец», в которой находятся все время между выполнением упражнений. (Сесть на пятки, руки положить на бедра, локти развести в стороны. Представить себя вождем индейцев с гордой осанкой и все время за ней следить.) Далее начинается игра...

– Жил-был на большом дворе утенок. Звали этого утенка Кряк. Утенок Кряк очень любил плавать и купаться и мог целыми днями плескаться в большой луже

прямо посреди двора. Вода в луже всегда была теплая, и лужа была такая большая, что утенку казалось, будто он отважный капитан, который плавает по океану. Однажды на двор, где жил Кряк, залетела дикая утка и стала рассказывать, что недалеко есть чудесное Голубое озеро с чистой и прозрачной водой. Утенку так захотелось увидеть это озеро, что он решил отправиться в путь и обязательно в нем поплавать.

• **Занятие игровым стретчингом «Ходьба»**

Предупреждает развитие плоскостопия, способствует развитию подвижности суставов ног, улучшению осанки. (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носки вытянуты, руки в упоре сзади – высокий упор. Попеременно тянуть носки на себя, придерживаясь ритма музыки. Дыхание произвольное.) Шел утенок, шел и дошел до луга. А трава на лугу высокая, густая – никак не разглядеть Кряку, куда идти дальше. Опечалился утенок: «Неужели придется идти назад и я не увижу Голубого озера?» Вдруг видит – летит бабочка.

• **Занятие игровым стретчингом «Бабочка»**

Усиливает внутриполостное давление, что оказывает сильное воздействие на органы брюшной полости. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, стимулирует действие подкожных нервов.

(И.п. – сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руками обхватить стопы ног, спина прямая. Опустить развернутые колени до пола. Задержаться нужное время. Поднять колени с пола. Дыхание произвольное, движения динамичные.)

– Эй, бабочка, стой! – закричал Кряк.

– Чего тебе, утенок? – спросила бабочка.

– Милая бабочка, не могла бы ты показать мне дорогу к Голубому озеру?

– Хорошо, – согласилась бабочка, и они отправились в путь.

Но не успели пройти и пяти шагов, как вдруг откуда-то сбоку послышалось шипение, и прямо перед ними дорогу перегородила змея.

• **Занятие игровым стретчингом «Змея»**

Повышает внутриполостное давление, прямые мышцы брюшного пресса

растягиваются. В результате обильного притока крови к позвоночнику и симпатическим нервам все внутренние органы обильно снабжаются кислородом и питательными веществами, что способствует улучшению их работы. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация. Активизируется работа почек, улучшается мозговая деятельность, нервная проводимость. Отгибание головы назад способствует притоку крови к миндалинам, что помогает при простудных заболеваниях, ангинах. (И.п. – лечь на живот, ноги вместе, руки в упоре возле груди на полу. Медленно поднимаясь на руках, поднять сначала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Живот лежит на полу. Задержаться нужное время. Медленно вернуться в исходное положение. Вдох в первой фазе, выдох во второй.)

- – Почему вы так шумите и не даете мне отдыхать после обеда? – грозно прошипела змея.

- – Извините нас, пожалуйста, госпожа змея. Я ищу дорогу к Голубому озеру, и вовсе не хотел вас тревожить, – пролепетал испуганный утенок.

- – Ладно, повезло тебе, утенок, что я сыта, – проворчала змея и уползла. Кряк обернулся по сторонам в поисках бабочки, но ее нигде не было видно. Очень огорчился утенок Кряк и совсем уже хотел повернуть обратно домой, как вдруг увидел высоко в небе птицу и побежал за ней.

- **Занятие игровым стретчингом «Велосипед»**
Оказывает большое воздействие на поджелудочную железу, что предохраняет от диабета. Восстанавливает и очищает органы пищеварения.

- (И.п. – лечь на спину, руки положить за голову. Поднять ноги, носки оттянуты. Поочередно выпрямлять и сгибать ноги, не опуская их на пол. Движение динамичное, дыхание произвольное.)

- – Птичка, ты не знаешь, где Голубое озеро? – как можно громче закричал утенок.

- – Отведи меня к нему, пожалуйста!

- – Хорошо, утенок, беги за мной, – ответила птица.

- И Кряк быстро побежал за летящей птицей.

- **Занятие игровым стретчингом «Птица»**

- Растягивает мышцы спины и ног, воздействует на поясничные нервы.

Предупреждает функциональные расстройства желудка, печени, кишечника, селезенки. Улучшает гибкость позвоночника благодаря максимальной продольной нагрузке на него. Способствует увеличению роста.

- (И.п. – сесть в позу прямого угла, ноги развести как можно шире, носки оттянуть, руки соединить за спиной «полочкой», спина прямая. Раз! – взмах руками, наклон к правой ноге, стараемся дотянуться до носка, задерживаемся. Два! – возвращаемся в и.п. Три! – тот же наклон к левой ноге, Четыре! – и.п. Вдох при взмахе, выдох при наклоне.)

- Очень скоро луг кончился, и перед утенком открылось чудесное озеро. Вода в озере была чистая, прозрачная, и в ней отражалось голубое небо. На берегу сидела большая рыжая кошка, которая что-то высматривала в воде и не заметила утенка.

- **Занятие игровым стретчингом «Кошка»**

- Избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы и выражение эмоций.

- (И.п. – стать на четвереньки, спина прямая. Раз! – поднять голову, максимально прогнуть спину. Два! – опустить голову, максимально выгнуть спину. Вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.)

- Кряк подошел к кошке поближе и увидел, что та следит за плавающими в воде рыбками и хочет какую-нибудь из них поймать.

- – Ах ты, хитрюга! – крикнул утенок, схватил лежащую на берегу веточку и бросился к кошке.

- **Занятие игровым стретчингом «Веточка»**

- Улучшает гибкость позвоночника, способствует увеличению роста. (И.п. – лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки в упоре сзади на предплечьях. Не сгибая колени, медленно поднять ноги в вертикальное положение, стараясь сохранять носки оттянутыми. Задержать нужное время. Вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

- Когда кошка увидела рассерженного утенка с веточкой в клюве, она так испугалась, что со всех ног бросилась бежать, только ее и видели! Тут из воды показалась рыбка и поблагодарила утенка за то, что он спас ее с друзьями.

- **Занятие игровым стретчингом «Рыбка»**

- Повышает внутрисуставное давление, улучшает нервную проводимость, мозговую деятельность. (И.п. – лечь на живот, ноги чуть развести в стороны, руки согнуть в локтях, ладони положить на пол, на уровне плеч. Раз! – плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову и грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время. Два! – вернуться в и.п. Вдох в 1-й фазе, выдох во 2-й.)

- Кряк вдоволь наплавался в озере и после этого каждый день приходил к своим друзьям рыбкам. А рыжую кошку с тех пор никто не видел. Рассказывают, что она убежала далеко-далеко и всем на свете рассказывала про храброго утенка Кряка.

Стретчинг – это система статических растяжек.

Сказкотерапия- это метод психологической коррекции, помогающей развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем, т.е. это психологическое воздействие на ребенка через сказки.

- **Креативная гимнастика** – предусматривает целенаправленную работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

- **Игрогимнастика** служит основой для освоения ребёнком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при разучивании танцевальных движений: на укрепление осанки; на расслабление мышц; мимические упражнения.

- **Игротанцы** – направлены на формирование у воспитанников танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребёнка. Усвоение детьми навыков движений, овладение

правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в разнообразных жизненных ситуациях.

Разнообразие движений в игротанцах даёт возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость воспитанников, что является физической основой красоты тела.

- **Проблемно -игровые** (игротренинги, игротерапия)

- **Игроритмика** – является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей.

- **Эвритмическая гимнастика** – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики.

- **Партерная гимнастика** – это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. То есть партерная гимнастика включает в себя различные упражнения, в положении сидя, лёжа, лёжа на боку, из различных упоров, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на суставы.

- **Музыкально – подвижные игры** содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

- **Гелиотерапия** (в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и профилактики, использующий лучистую энергию солнца. Гелиотерапия оказывает **благоприятное воздействие на организм** – активизирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон. Кроме того, солнцелечение способствует закаливанию.

- **Игротерапия** – идеальное средство от детских неврозов. Неврозами чаще страдают дети дошкольного и младшего школьного возраста. Невроз

возникает под влиянием жизненных событий, которые оказали на ребёнка отрицательное, травмирующее воздействие. Появление неврозов связано с поступлением в детский сад, в школу, с не сложившимися отношениями ребёнка со сверстниками, учителями, воспитателями.

- **Игры – путешествия.** Они включают все виды подвижной деятельности, используя средства всех разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретённых ранее, помогает сплотить детей, даёт возможность стать, кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь. Такие занятия отличаются от классических высоким эмоциональным фоном, способствующим развитию мышления, воображения, эмоционально – двигательной сферы и творческих способностей детей.

- **Весёлый тренинг** – это упражнения способствующие координации движения и осанки, дают нагрузку для определённых групп мышц, развивают гибкость, подвижность суставов, улучшают кровообращение. Наблюдение за выполнением упражнений даёт возможность оценить у каждого ребёнка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и тем самым, индивидуализировать объём и количество повторений. Качественно выполнить и запомнить упражнения детям помогают их названия, символизирующие подражание каким – либо действиям различных персонажей из произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т. д.

Комплексное использование технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- **в среднем возрасте** они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием и инвентарем.

- **в старших группах** – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

– развить физические качества (прежде всего выносливость и силу); -обучить приемам элементарной страховки;

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