МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 2»

*Методическая разработка*

«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»

Автор-составитель:

Воспитатель первой квалификационной категории

 Кислухина Александра Васильевна

 Березовка

 2021

 Кислухина, А.В. Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду: методическая разработка / Р.М. Ефремова А.В. Кислухина. – Березовка: МБДОУ «Березовский детский сад № 2», 2021.- 10 с.

Аннотация

В данной работе раскрывается актуальность проблемы здоровьесбережения воспитанников в дошкольных учреждениях. Воспитатель, обладающий широким спектром здоровьесберегающих образовательных технологий, имеет возможность выбрать те из них, которые обеспечат в конкретных условиях успех конкретного воспитанника.

Использование данной методической разработки в педагогической практике способствует реализации системно - деятельностного подхода в образовательном процессе.

        Представленные в сборнике материалы могут быть использованы педагогами ДОУ в области физического развития дошкольников и формирования у участников образовательной деятельности привычки здорового образа жизни.

**Содержание**

Аннотация………………………………………………………………….2

Содержание………………………………………………………………...2

Введение……………………………………………………………………3

«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»……………………………………………………………………….4

Заключение………………………………………………………………..9

Литература…………………………………………………………………10

**Введение**

***Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье****,* ***полноценную и радостную******жизнь****.*

***Гиппократ***

Целью методической разработкиявляется сохранение и укрепление **здоровья воспитанников,** привитие им навыков **здорового образа жизни.**

Задачи:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

2.Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3.Создать оптимальные условия  для  психического и физического развития дошкольников.

4.Снятие психоэмoционального напряжения и создание положительного эмоционального настрoя.

5.Воспитание привычки повседневной физической активности и навыков гигиены.

Ожидаемые результаты:повышение приоритета здорового образа жизни детей, повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни, повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей и педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Словосочетания *«*здоровьесберегающие технологии*»* и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с детьми. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью в применении здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста.

**«Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду»**

***1.* «Минутки здоровья»**

Самомассаж от простуды

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Под воздействием массажа организм и взрослого и ребенка начинает лечить сам себя. Самомассаж делать несложно. Например, массаж рук*.*

*«Поиграем с ручками»*.

Подготовительная часть. Дети растирают ладони до приятного тепла.

 Основная часть. Большим и указательным пальцем одной руки растираем пальцы другой руки поочередно.

Этот пальчик — маленький, (загибаем мизинчик)
Этот пальчик — слабенький, (загибаем безымянный пальчик)
Этот пальчик — длинненький, (загибаем средний пальчик)
Этот пальчик — сильненький, (загибаем указательный пальчик)
Этот пальчик — толстячок, (загибаем большой пальчик)
Ну а вместе — кулачок!

*«Циркулярное растирание кистей»* (*«намыливание»* рук мылом).

Не секрет для нас с тобой,

Каждый знает это –

Руки мой перед едой

И после туалета.

*Круговое разминание ладони подушечками большого пальца.*

*Круговое - выполняют с круговым смещением кожи подушечками пальцев с опорой на первый палец или основание ладони. Можно проводить тыльной стороной полусогнутых пальцев или отдельными пальцами.*

Толстушка – ползушка,

Дом – завитушка,

Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке,

Ползи, не спеши.

Рога покажи.

*Желательно вместе с ребенком вспомнить, как медленно ползет улитка.*

*Щипцеобразное разминание**(продольное и поперечное)* мышечного валика локтевого края ладони.

 Гуси, гуси!

Га – га – га!

Есть хотите?

Да – да – да!

Так летите же домой.

Серый волк под горой не пускает нас домой.

Поколачивание ладоней впадины

кончиком указательного пальца.

 Кто на розовой заре,

На росистом серебре

Барабанит, барабанит

По сосновой по коре?

Дятел долбит старый сук

Тук – тук – тук и тук – тук – тук!

Он стучать не устает,

Клювом мошек достает.

Замолчит на миг. И вдруг

Снова слышим тук – тук – тук!

*«Солнышко, заборчик, камешки»*.

Руки подняты вверх. Пальцы растопырены *(солнышко)*.

Ладони расположены на ребро, пальцы сомкнуты, руки в локтях согнуты *(заборчик)*.

Руки сжаты в кулаки и вытянуты вперед *(камешки)*.

 *«Оладушки»*

*(Правая рука лежит на столе ладонью вверх, левая – вниз. Одновременная смена положения рук).*

- Мы играли в ладушки-

Жарили оладушки.

Так пожарим – повернем,

И опять играть начнем.

*«Камень, ножницы, бумага»*.

*«Камень»* - руки сжаты в кулак,

*«Ножницы»* - указательный и средний пальцы разведены, остальные сжаты в клак.

*«Бумага»* - ладони обеих рук – вверх, пальцы сомкнуты.

**2.Использование Су-Джок** (данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии).

Рассмотрим подробнее приёмы работы с шариком:

сжимать шарик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек;

каждым пальчиком надавливать на иголочки шарика каждой руки;

сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;

захватывать колючий шарик тремя пальчиками и стучать им по столу. двигаться по поверхности стола.

прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти.

круговые движения шарика между ладонями

сжимание шарика между ладонями,

сжимание и передача из руки в руку,

Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д.

**3.«Минутки шалости** *(*психологическая разгрузка*)»* включают в себя имитационные игры и упражнения.

*Комментарий.* В минутках «шалости» ребенок представляет себя кошкой, выгибая спину, прыгает как заяц, ползает на коленях, переваливается с ноги на ногу как медведь. Задачей таких игр и упражнений является профилактика простудных заболеваний, снятие стрессов. При подборе материала для разгрузок лучше использовать литературные произведения, народный фольклор. Например, представьте. Что вы маленькие зайчики: «Зайка беленький сидит и ушами шевелит».

*«К нам на стол забрался слон»*.

-к нам на стол забрался слон,

Начал громко топать он.

*(стучит кулачками по столу)*.

-и лошадки прибежали и копытцами стучали.

*(стучит кончиком пальцев по столу)*.

-осторожны и легки,

Приползали паучки.

*(медленно перебирает пальцами по поверхности стола)*

-а лягушки прискакали

И в болотце убежали.

*(отталкивается пальцами обеих рук от стола, приподнимая кисти)*.

-мимо зайки проползали,

(ладони расположены *«на ребре»*).

- *«с добрым утром»* им сказали.

*(подушечки пальцев сводит в щепоть и разводит)*

- тихо по земле шурша,

Ползет змейка не спеша.

(ладони *«на ребре»*, ребенок совершает волнообразные движения ладонями).

**4.Гимнастика для глаз.** Для выполнения некоторых упражнений нам понадобятся офтальмотренажеры, которые используются одновременно для профилактики зрения и нарушений.

Упражнение *«Штурман»*. Воспитатель ведет указкой, на конце которой силуэт автомобиля, по дорожкам тренажера. Ребенок стоит перед тренажером и следит за движением машины, не поворачивая головы.

Укрепляют мышцы глаз простые упражнения *«Круг, овал»*, *«Вправо, вниз, на потолок»*. В верхних углах помещения размещены геометрические фигуры круг и овал.

*Комментарий*. Ребенок фиксирует голову, поставив подбородок на руки, согнутые в локтях. Не поворачивая головы, переводит взгляд то на овал,то на круг:

- Вправо, вниз, на потолок,

В правый верхний уголок,

Влево, вниз, на потолок,

В левый верхний уголок.

***5.«Утренний круг»***

*«Дружные ладошки»*

Дети образуют круг. Воспитатель предлагает поздороваться друг с другом с помощью ладоней, показывая, как это можно сделать.

Читает стихотворение.

Мы ладонь к ладони приложили

И всем дружбу свою предложили.

*(соединяют руки)*

Будем дружно мы играть,

Чтобы добрыми, умными стать.

(поднимают руки вверх,

Мы друг друга обижаем? Нет, нет, нет!

Мы друг друга уважаем? Да, да, да!

*(размыкают руки)*.

*«Круг друзей»*

Дети стоят в кругу и хором читают стихотворение.

Собрались все дети в круг,

Я – твой друг и ты – мой друг.

Крепко за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

Улыбаясь, берутся за руки,поднимают их вверх и произносят:

*«Один за всех и все за одного!»*

*«Давайте поздороваемся»*

Дети по сигналу хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути, здороваются определённым образом:

Один хлопок - здороваются за руку,

Два хлопка – здороваются плечиками,

Три хлопка – здороваются спинками.

**6.Дыхательная гимнастика.**

Способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру,

*«Ветер»*. И. П. – основная стойка.

- Дует легкий ветерок – фу-фу-фу (выполнить глубокий, спокойный вдох носом и мягкий, продолжительный выдох ртом).

-И качает так листок ш-ш-ш *(выполнить активный вдох носом и активный ступенчатый выдох ртом)*.

- Листочки на веточках сидят и ребятам говорят:

- Осиновый-а-а-а.

- Рябиновый – и-и-и.

- Березовый – о-о-о.

- Дубовый – у-у-у.

(Выполнить глубокий мягкий вдох носом и на выдохе пропеть гласные звуки, а последний вытолкнуть).

*«Пчелка»*.

Пчелка, гуди. *Дети машут кистями рук*,

В поле лети, *произнося на дохе звук «Ж».*

С поля – лети - *В конце выполнить активный короткий вдох*

Медок неси. *Носом и быстро выдыхая,сказать: «Ам!»*

*Ж-Ж-Ж. Ам!*

 *«Качели»*

(Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос). Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

*«Вырасти большой»*

Стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести *«у-х-х-х»*! Повторить 4-5 раз.

**Заключение**

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

    Результатом эффективной работы педагогического коллектива является снижение заболеваемости детей.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

Одним из средств решения обозначенных **задач становятся здоровьесберегающие технологии,** без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Используемая литература**

1.Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

2.Бельгибаева Г.К., Қазангапова С.О. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ПРОВЕДЕНИЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ // Международный журнал экспериментального образования. – 2015. – № 2-3. – С. 322-324;

2.« Использование здоровьесбереающих педагогических технологий в дошкольных образовательный учреждениях», Сивцова А.М. Методист.-2007

3.Пензулаева Л. И. **Оздоровительная** гимнастика для детей дошкольного возраста *(3-7 лет)*. – М.: ВЛАДОС, 2002.

4..Интернет ресурсы:

* <https://www.maamru/>
* [https://nsportal.ru/](https://www.google.com/url?q=https://nsportal.ru/&sa=D&source=editors&ust=1614547327884000&usg=AOvVaw1OuEEjscxm-0gOvuHw5t2Y)