

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 7 г. Вязьмы Смоленской области

**«Использование инновационных здоровьесберегающих
технологий в ДОУ»**

Подготовил: инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Юхарева И.В.

Вязьма

2020г.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Актуальность определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

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

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- **Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять 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.
- **Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьесобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Инновационные здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. 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.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям (далее речь пойдет о педагогических здоровьесберегающих технологиях):

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- Стретчинг
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика бодрящая
- Гимнастика корригирующая
- Гимнастика ортопедическая

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный самомассаж
- Биологическая обратная связь (БОС)

3.Коррекционные технологии

- Арт-терапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика
- Фонетическая ритмика

Хочу остановиться на самых интересных, с моей точки зрения технологиях:

Степ-аэробика является одной из разновидностей аэробики. Её основное отличие в том, что все упражнения (танцевальные, ритмические) выполняются со специальными платформами – «степами». Степ-аэробика представляет собой комплекс движений, выполняемых под музыку. Степ-аэробика уникальна, поскольку развивает и укрепляет все функции и системы организма, развивает выносливость и работоспособность, вырабатывает выразительные и точные движения, эффективно выполняя оздоровительные функции в воспитании детей.

Стопотерапия – один из нетрадиционных методов сохранения и укрепления здоровья, закаливания, профилактики и коррекции плоскостопия. Стопотерапия включает в себя следующие виды здоровьесбережения: массаж и самомассаж стоп; игры, упражнения и гимнастику для стоп; вибрационный массаж; водные процедуры; босохождение.

Гимнастика для глаз - подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для снятия напряжения, для предупреждения утомления, для тренировки глазных мышц и укрепления глазного аппарата.

Психогимнастика – это инновационная здоровьесберегающая технология, которая используется для развития эмоциональной сферы ребёнка и укрепления его психического здоровья.

Сказкотерапия – это воспитание сказкой. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать. Грустить, но и побуждает их к речевому контакту, что в свою очередь влияет на развитие речи ребёнка.

Су-Джок терапия – набирающая популярность инновационная здоровьесберегающая технология. Особенность Су-Джок терапии заключается в использовании специальных массажных мячей и колечек (можно приобрести в аптеке) в различных видах деятельности.

Кинезиологические упражнения («Гимнастика мозга») улучшают внимание и память, формируют пространственные представления. Кинезиологические упражнения влияют не только на развитие умственных способностей, но и позволяют выявить скрытые способности ребёнка и расширить границы возможностей его мозга.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

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