

**муниципальное казённое дошкольное образовательное  
учреждение – детский сад № 2 г.Татарска**

**Выступление на тему «Использование  
нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в  
различных видах деятельности дошкольников в  
соответствии ФГОС ДО»**

Подготовила: воспитатель  
1 квалификационной категории  
Шендрик С.М.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от:

1. Типа дошкольного образования.
2. Продолжительности пребывания детей в ДОУ.
3. Конкретных условий ДОУ.
4. Программы, по которой работают педагоги.
5. Профессиональной компетентности педагогов.
6. Показаний заболеваемости детей.

К традиционным здоровьесберегающим технологиям относятся: утренняя гимнастика, физическая культура, подвижные игры, физкультурные досуги и праздники.

В современной педагогике появилось большое количество нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Мы с вами рассмотрим самые распространенные и подходящие для условий нашего дошкольного образовательного учреждения.

• **Физкультминутки** проводятся во время непрерывной непосредственной образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Физкультминутка «Горошина»

По дороге Петя шел, (Ходьба по залу.)

Он горошину нашел, (Упор присев, встать.)

А горошина упала, (Поворот туловища в сторону, руки в стороны.)

Покатилась и пропала. (Продолжаем поворот в другую сторону.)

Ох, ох, ох, ох! Где – то вырастет горох.

(Качаем головой вправо и влево, руки согнуты в локтях.)

• **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша

задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский), звуки природы. При прослушивании данной композиции детям можно предложить изобразить того или иного животного, тем самым переключив его внимание. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

• **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Пальчиковая гимнастика «Наши ручки»

Наши ручки, как цветочки.

Пальчики, как лепесточки.

Солнце просыпается-

Цветочек раскрывается.

В темноте они опять будут очень крепко спать.

• **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Гимнастические упражнения для развития подвижности моторного аппарата глаз проводятся под музыкальное сопровождение: это может быть лёгкая, спокойная музыка, которая регулирует движение взора.

Для поддержания интереса детей используются гимнастики с предметами, яркими игрушками (солнышко, птички, фигурки животных и т. д., которые крепятся на палочке - указке или даются ребёнку в руку, одеваются на пальчик.

Большой интерес у детей вызывают двигающиеся мини-тренажеры. Во время наблюдения за их действием дети тренируют двигательные мышцы глаз. В группе необходимо разместить несколько ярких предметов, игрушек (на окне, на стене, повесить движущиеся мобили с бабочками, птичками и другими яркими фигурками, предназначенными для упражнений «взор вверх, вдаль». Гимнастику можно включать в занятия и режимные моменты

Упражнение «Письмо носом»

Закрывать глаза и, используя нос как кисточку, рисовать им в воздухе.

Упражнение уменьшает напряжение, даёт возможность для вибрации глаз.

Упражнение «Далеко - близко».

Поочередно смотреть на предмет, выбранный за окном и на предмет в группе.

Упражнение «Рыбка»

Рыбка плавала, ныряла,

Рыбка хвостиком виляла.

Вверх и вниз, вверх и вниз.

Рыбка, рыбка, не ленись!

По волнам, по волнам,

Тут и там, тут и там.

Вот она какая, рыбка золотая.

**Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частью оздоровительной работы. Комплексы дыхательной гимнастики способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний. От правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей.

Для дыхательных упражнений используются воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т. д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. Использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

При выполнении дыхательных упражнений соблюдаются следующие требования:

- не заниматься в пыльном, непроветренном, или сыром помещении
- температура воздуха должна быть на уровне 18-20 С
- одежда не должна стеснять движений
- не рекомендуется заниматься сразу после приема пищи
- при заболевании органов дыхания в острой стадии.

И так дыхательная гимнастика.

Подуй на вертушку.

Дети держат в руках вертушку. Взрослый предлагает им подуть на вертушку так, чтобы она начала вращаться. Следует обратить внимание малышей на то, чем сильнее они дуют на вертушку. Тем быстрее она вращается.

**Гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки. Для профилактических целей родителями были изготовлены массажные коврики - дорожки. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

«Зайчата»

Вот пушистые зайчата

Мирно спят в своих кроватках.

Но зайчатам хватит спать,

Пора сереньким вставать.

Руку правую потянем,

Руку левую потянем,

Глазки открываем,

С ножками играем:

Поджимаем ножки,

Выпрямляем ножки,

А теперь бежим скорей

По лесной дорожке.

С боку на бок повернемся

И уже совсем проснемся!

**Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить

осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время способствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздействия, а это гарантия успеха развивающей работы.

«Доброе утро»  
Доброе утро!  
Улыбнись скорее!  
И сегодня весь день  
Будет веселее.  
Мы погладим лобик  
Носик и щечки.  
Будем мы красивыми,  
Как в саду цветочки!  
Разотрем ладошки!  
Сильнее, сильнее!  
А теперь похлопаем  
Смелее, смелее!  
Ушки мы теперь потрем  
И здоровье сбережем.  
Улыбнемся снова.  
Будьте Все здоровы

Так же для самомассажа предназначены массажные мячики. Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей.

Ежик в руки мы возьмем,  
Покатаем и потрем.  
Вверх подбросим и поймаем.  
Пустим ежика на стол,  
Ручкой ежика прижмем  
И немножко покатаем...  
Потом ручку поменяем.

**Сказкотерапия** используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Детям старшего дошкольного возраста необходимо давать задания на сочинения сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Артикуляционная гимнастика** - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.

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

*Список информационных источников*

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Издание 2 - е, переработанное. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009г. – 144 с.
2. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. – М.: Скрипторий, 2010 г. – 224 с.
3. Зайцев А.Г. Формирование здорового образа жизни молодого поколения // Гигиена и санитария, 2014, №1, с.54.