**Консультация для педагогов на тему:**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

 Технология - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

 Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

 Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

 Здоровье физическое - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

 Физическая активность - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

 Здоровье психическое - это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

 Психическая активность - потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

***Стретчинг***

 Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

***Ритмопластика***

 Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

 ***Динамические паузы***

 Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

 ***Подвижные и спортивные игры***

 Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

 ***Релаксация***

 В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

 ***Технологии эстетической направленности***

 Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

***Гимнастика пальчиковая***

 С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

***Гимнастика для глаз***

 Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

***Гимнастика дыхательная***

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

 ***Гимнастика бодрящая***

 Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

 ***Гимнастика корригирующая***

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей

 ***Гимнастика ортопедическая***

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

 **2. Технологии обучения здоровому образу жизни**

***Физкультурное занятие***

3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

 ***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)***

 В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

***Коммуникативные игры***

 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

***Занятия из серии «Здоровье»***

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего дошкольного возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

***Самомассаж***

 В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

 ***Точечный самомассаж***

 Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

***Биологическая обратная связь (БОС)***

 От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников.

 **3. Коррекционные технологии**

***Арттерапия***

Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий.

***Технологии музыкального воздействия***

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

***Сказкотерапия***

2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

 ***Технологии воздействия цветом***

 Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

***Технологии коррекции поведения***

 Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста.

Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку -дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий.

 ***Психогимнастика***

 1-2 раза в неделю со стар-шего возраста по 25-30 мин.

Занятия проводятся по специальным методикам.

***Фонетическая ритмика***

 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший дошкольный возраст-15 мин., старший возраст-30 мин.

Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений.

 Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. Физкультурные занятия.

2. Самостоятельная деятельность детей.

3. Подвижные игры.

4. Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая).

5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки.

6. Физические упражнения после дневного сна.

7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

8. Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).

9. Физкультурные досуги.

10. спортивные праздники

11. Оздоровительные процедуры в водной среде.

 Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.