Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5 «Сказка»

**«Использование нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в различных видах деятельности»**

Воспитатель Шевцова О.И.

г. Рассказово

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении» Т. В. Хацкевич

Всем нам хорошо известно, что сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативными документами, которые мы используем в своей работе:

Конвенция о правах ребёнка.

Конституция Российской Федерации.

Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ».

Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ».

Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении ФГОС ДО»

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных **здоровьесберегающих методик**, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и **физкультурно-оздоровительные технологии**, **технологии здоровьесбережения** педагогов дошкольного образования, **технологии**, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти **технологии** направлены в первую очередь на воспитание **здоровых** физически и психологически детей.

Современные **здоровьесберегающие технологии**, **используемые** в системе дошкольного образования, отражают две линии **оздоровительно-развивающей работы**:

1 приобщение детей к физической культуре

2 **использование развивающих форм оздоровительной работы**.

Принципы **здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня реального  
**здоровья** воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры осознанного отношения ребенка к **здоровью и жизни человека**, знаний о **здоровье и умений оберегать**, поддерживать и сохранять его.

Применительно к взрослым - содействие становлению культуры **здоровья**, в том числе культуры профессионального **здоровья воспитателей ДОУ**. Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского **здоровья**. Именно в детском саду, под *«присмотром»* воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить **здоровье**, было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

В связи с этим, в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи, необходима организация здоровьесберегающего пространства, включающая использование не только современных лечебно – профилактических средств, организацию эмоционально насыщенной, психологически комфортной оздоровительной жизнедеятельности, использование новых технологий, предоставление условий для максимально возможной двигательной активности, но и нетрадиционных технологий оздоровления дошкольников.

Наиболее приемлемыми являются следующие нетрадиционные технологии оздоровления дошкольников:

Велико значение *пальчиковой гимнастики*, которая проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Она тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна абсолютно всем детям, а особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*Дыхательная гимнастика* - физиологически правильное, рациональное дыхание, которое способствует сохранению и, главное, укреплению здоровья**.** Цель дыхательной гимнастики – научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей. Также способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению подвижности грудной клетки и диафрагмы, улучшению кровообращения в легких. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Дыхательная гимнастика стала неотъемлемой частьюоздоровительной работы**.** Комплексы дыхательной гимнастики способствуют не только выработке правильного дыхания, но и предупреждению простудных заболеваний. Таким образом, от правильного дыхания в значительной степени зависитздоровье 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, а использование дыхательной гимнастики приносит ощутимый результат в снижении заболеваний детей.

*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.

*Артикуляционная гимнастика* является основой формирования   
речевых звуков фонем и коррекции нарушений звукопроизношения любой этиологии и патогенеза; она включает упражнения для тренировки подвижности органов артикуляционного аппарата, отработки определенных положений губ, языка, мягкого неба, необходимых для правильного произнесения, как всех звуков, так и каждого звука той или иной группы.

*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 как наглядный материал, так и показ педагога. 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, бабочки, 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, в близь»*.

*Гимнастика пробуждения* проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках направленные 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 массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

*Релаксация* – это один из путей преодоления внутреннего напряжения, основанный на более или менее сознательном расслабление мышц. Даже дошкольники, живущие в современном цивилизованном мире, испытывают на себе повышенные психические и физические нагрузки; постоянная спешка, беспокойство, поток негативной информации с телеэкрана, частые инфекционные заболевания, усталость, приводящие в дальнейшем к перенапряжению. Обучая детей методам релаксации, мы помогаем им снять внутреннее мышечное напряжение, успокоиться, тем самым привести нервную систему и психику в нормальное состояния покоя. С помощью релаксации у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений; умение управлять своими чувствами и эмоциями и это ещё один шаг к воспитаниюу них уверенности в себе. Релаксационные упражнения сопровождаются различными текстами, помогающие детям лучше представлять тот или иной образ, войти в него.

*Сказкотерапия* используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки мы 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 дошкольноговозраста необходимо давать задания на сочинение сказки, ведь сказка, придуманная ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их с взрослыми.

*Музыкотерапия* *(слушание музыки)* – это лекарство, которое дети *«слушают»*. Мелодии, доставляющие ребёнку радость, замедляют пульс, увеличивают силу сердечных сокращений, способствуют расширению сосудов и нормализации артериального давления, а раздражающая музыка даёт прямо противоположный эффект. Музыка, которую дети охотно слушают, стимулирует выделение пищеварительных соков и повышает аппетит. Использование музыки во время проведения непосредственно образовательной деятельности по физической культуре содействует формированию у ребят правильных представлений о характере движений, вырабатывает у них точность и выразительность при выполнении упражнений, положительно сказывается на эстетическом, нравственном и физическом развитии детей, способствует формированию правильной осанки и спортивной походке, движения становятся красивыми, ловкими, энергичными. Музыкальный фон активизирует положительные эмоции детей,облегчает им выполнение упражнений.

*Подвижные игры* часто проводятся с музыкальным сопровождением, что особенно желательно для детей с неврозами и более серьёзными нарушениями нервной системы.

*Креативная гимнастика* способствует внедрению в работу с детьми нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, что создает благоприятные возможности для развития способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

*Игропластика* основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы движений и упражнения стретчинга, выполняемые в сюжетной игровой форме без музыки. Использование в работе этих упражнений кроме радостного настроения и мышечной нагрузки дают ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, открытость и внутреннюю свободу. Оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач**.** С подражания образу начинается познание ребенком техникидвижений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности и т. д. Образно-подражательные движения развивают творческую двигательную деятельность, креативное мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

*Степ-аэробика* представляет собой сочетание ритмичного дыхания с комплексом упражнений, действие которых направленно на тренировку больших групп мышц. Степ-аэробика вызывает у детей огромный интерес к активной двигательной деятельности, у них формируются устойчивое равновесие, уверенность, ориентировка в пространстве, точность движений, ловкость, выносливость. Но самое главное достоинство степ- аэробики – ее оздоровительный эффект**,** так как проходит на высоком эмоциональном подъеме, улучшает самочувствие и поднимает настроение.

*Фитбол* – гимнастика также является новой формой работы по физическому воспитанию**.** В переводе с английского языка, фитбол означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях**.**

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболе с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительнымиупражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Упражнения на фитболе*(большой гимнастический мяч)* проводятся с детьми и совместно с родителями. Эффективность применения больших гимнастических мячей для оздоровления организма и профилактики заболеваний обусловлена воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски и суставы. Упражнения с этими мячами способствуют созданию сильного мышечного корсета вокруг позвоночника, развитию выносливости, ловкости, координации движений, улучшению работы внутренних органов. Занятия на мячах улучшают общее самочувствие, повышают эмоциональный тонус, создают оптимальные условия для правильного положения туловища, способствуя улучшению осанки и профилактики ее нарушений.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность**,** аиспользуемая в комплексездоровьесберегающаядеятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни**.**