Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением

деятельности по позновательно-речевому направлению развития

воспитанников №3 «Эллюки»

**«Здоровьесберегающие технологии**

**на занятиях**

**в рамках реализации ФОП ДО»**

Выполнила:

воспитатель Шамсутдинова

Альбина Дильфировна

Воспитатель Ильясова

Джамиля Галимзановна

Г. Набережные Челны, 2024 г.

**Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральная образовательная программа (ФОП) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей.** Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

Существуют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

-применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;

-неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);

-отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии.

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

-осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,

-организация режима двигательной активности,

-контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

Цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФОП — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Рассмотрим здоровьесберегающие технологии используемые на занятиях в рамках реализации ФОП ДО.

**1.Динамические паузы (физкультминутки) –** это кратковременное (1-2 минуты в младшем дошкольном возрасте; 3-5 минут в старшем дошкольном возрасте) мероприятие, которое способствует укреплению организма ребенка, повышает его работоспособность.

Цель физкультминутки: активно изменить деятельность детей и этим ослабить утомление, а затем снова переключить их на продолжение занятия. Физкультминутка способствует общению взрослых с детьми, развивает речь, координацию движений и мелкую моторику. Благодаря упражнениям, входящим в физкультминутку, у детей совершенствуется осанка, усиливается обмен веществ в организме, развивается произвольное внимание и память, способность сосредотачиваться, дети получают разнообразные сенсорные впечатления.

Время, наиболее благоприятное для проведения физкультминутки - переход от одной части к другой в процессе непосредственно образовательной деятельности с целью переключения внимания детей с одной деятельности на другую или в конце работы, когда воспитатель замечает утомление детей.

**2.Пальчиковвая гимнастика** — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию: осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений: массаж; действия с предметами или материалами; пальчиковые игры.

В ходе выполнения гимнастики нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями.

**3.Гимнастика для глаз.** Упражнение для снятия глазного напряжения. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы).

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**4.Дыхательная гимнастика.** Развитие речевого дыхания играет большую роль в воспитании правильной речи. Дыхательные упражнения развивают продолжительный, равномерный выдох у детей, формируют сильную воздушную струю, тренируют ситуативную фразовую речь.

Упражнения следует проводить в хорошо проветренной комнате и длиться оно должно не более 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Очень удобно, если каждому упражнению соответствует картинка. На картинке представлен несложный сюжет, доступный для понимания ребенка. Кроме основной задачи (формирование длительного выдоха), иллюстрации можно использовать для развития ситуативной речи, уточнения грамматических категорий. Каждая иллюстрация дополняется коротким стихотворением, раскрывающим сюжет. Это повышает интерес детей к гимнастике, развивает их память, внимание и способствует созданию эмоционально-положительной, здоровьесберегающей обстановки на занятии.

**5.Артикуляционная гимнастика**. Чтобы ребенок научился произносить сложные звуки, его губы и язык должны быть сильными и гибкими, долго удерживать необходимое положение, без труда совершать многократные переходы от одного движения к другому. Всему этому помогут научиться артикуляционные гимнастики и упражнения.

Причины, по которым необходимо заниматься артикуляционной гимнастикой.

1. Благодаря своевременным занятиям артикуляционной гимнастикой и упражнениями по развитию речевого аппарата дети сами могут научиться говорить чисто и правильно, без помощи специалиста.

2. Артикуляционная гимнастика очень полезна также детям с правильным, но вялым звукопроизношением, про которых говорят, что у них «каша во рту».

3. Занятия артикуляционной гимнастикой позволят детям научиться говорить правильно, четко и красиво.

Как правильно заниматься артикуляционной гимнастикой:

- Сначала знакомим детей с основными положениями губ и языка с помощью веселых историй о Язычке. На этом этапе они должны повторять упражнения 2-3 раза. Затем повторять с ними все упражнения не менее 5-6 раз.

- Не забываем выполнять задания, направленные на развитие голоса, дыхания и речевого слуха. Это очень важно для правильного звукопроизношения.

Далее приводятся различные игровые упражнения для развития артикуляционного аппарата, следствием чего является улучшение звукопроизношения, которые целесообразно использовать на занятиях по развитию речи.

**6.Самомассаж** – массаж, выполняемый самим ребенком. 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. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Веселые 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 коррекционной и развивающей работы.

Здесь же надо назвать кинезиологические упражнения, направленные на формирование и развитие межполушарного взаимодействия. В работе с детьми можно использовать комплекс кинезиологических упражнений, например: «Колечко» (соединяя большой палец поочередно с остальными), «Кулак – ребро – ладонь» (последовательно много раз), «Пальчики обеих рук здороваются», «Замок» и другие. В ходе систематических занятий по кинезиологическим программам у ребенка исчезают явления дислексии (нарушения письма), развиваются межполушарные связи, улучшается память и концентрация внимания.

**7.Точечный массаж** – это механическое воздействие пальцами рук на строго  определенные участки  тела.

Также сюда можно отнести аурикулотерапию – это система лечебного воздействия на точки ушной раковины. Данный вид массажа очень действен, так как при этом идет непосредственно в ствол головного мозга и далее в его кору, минуя сегментарный аппарат спинного мозга. Он показан детям практически от рождения, так как помогает лучше работать всем системам организма, усиливает концентрацию внимания, улучшает память. Воздействие осуществляется путем массажа ушной раковины (надавливание, растирание) до легкого покраснения и появления чувства тепла.

**8.Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использовать в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Использовать музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На сегодняшний день, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.