Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 49 «ФЕЯ» города Ставрополя

**Консультация для**

**педагогов**

***«Что такое здоровьесберегающие технологии»***

****

Воспитатель:

Гетманова Е.В.

Ставрополь, 2019г

**Целью здоровьесберегающих технологий** является охрана и укрепление здоровья дошкольника и воспитание валеологической культуры и компетентности, что поможет ему придерживаться здорового образа жизни и самостоятельно решать многие задачи по оказанию простейшей психологической и медицинской помощи себе и окружающим.

**Валеологическая культура** — часть общечеловеческой культуры, которая предполагает понимание человеком своих физиологических, генетических и психологических возможностей, владение способами и средствами сохранения и контроля собственного здоровья, умение распространять эти знания на окружающих.

Достичь этого педагогам можно с помощью всевозможных тренингов, семинаров, конференций, обсуждений на педсоветах и совещаниях. Просвещать родителей можно тоже различными способами, например, организацией мероприятий или через сайт детского сада.

**Виды здоровьесберегающих технологий**

1. **Технологии стимулирования и сохранения здоровья** включают в себя всевозможные гимнастические упражнения для пальцев, глаз, дыхания, динамические паузы, активные и спортивные игры, релаксация.
2. **Технологии, которые обучают ЗОЖ —**гимнастика по утрам, занятия физкультурой, плавание, обучающие игры.
3. **Коррекционные —** артикуляционная гимнастика и всевозможные терапии с использованием музыки, сказок, игр, творчества.

***Примеры***

**Динамические паузы** или **физкультминутки** являются одним из самых простых и популярных видов здоровьесберегающих технологий. По сути это перерывы на несколько минут во время занятий с целью сменить вид деятельности и снятия нервного, мышечного или мозгового напряжения.

Когда дети выполняют простые физические упражнения в течение нескольких минут, у них активизируется кровообращение, мышление, создаётся благоприятный эмоциональный фон и повышается интерес к основному виду деятельности. Для этого не требуется ни спортивная форма, ни инвентарь, а время выбирает сам педагог, в зависимости от того, как сильно утомились дети. Отличительная черта динамических пауз в том, что в них можно включать элементы других здоровьесберегающих технологий.

Еще один распространённый вид здоровьесберегающих технологий —**дыхательная гимнастика**. Это комплекс упражнений, целью которых является укрепление общего здоровья ребёнка. Она тренирует дыхательный аппарат, улучшает работу внутренних органов, насыщает организм кислородом и успокаивает.

Важные особенности такого вида гимнастики в том, что она должна быть регулярной, длиться от четырёх до шести минут в хорошо проветренном помещении, а одежда не должна мешать выполнять упражнения. Всё это проходит под контролем педагога, который следит за тем, чтобы упражнения выполнялись правильно.

ФГОС определяет игру как основной вид деятельности дошкольника. Это делает **игротерапию**обязательным видом здоровьесберегающих технологий в детском саду. Она включает в себя разнообразные игры, которые помогают детям стать увереннее в себе, избавиться от страхов, снять эмоциональное напряжение и проявить фантазию. Считается, что игротерапия помогает в борьбе с детскими неврозами.

**Примеры инновационных технологий**

**Су-Джок терапия** — самый популярный пример инновационной здоровьесберегающей технологии. Его автор — корейский профессор Пак Чже Ву, академик IAS (Berlin) и президент Корейского института Су-Джок. Особенность метода — использование специальных массажных мячиков и колечек в различных видах деятельности.

Основан метод на том, что на кистях и стопах человека находятся биоактивные точки, которые соответствуют каждому органу. Их стимуляция помогает избавиться от многих заболеваний и предотвратить их развитие. Эффективность Су-Джок терапии была доказана исследованиями. Она не только безопасна, но и проста в освоении, даже для ребёнка, а эффекта можно добиться за несколько минут. Инвентарь можно купить в аптеке и использовать его как дома, так и при занятиях с педагогом.

Очень популярна сегодня **степ-аэробика**. Это комплекс развивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются с использованием специальных платформ — «степов». Обычно это циклические упражнения малой интенсивности, которые выполняются в течение длительного времени под музыку.

Оздоровительный эффект обусловлен высокой двигательной активностью, которая повышает содержание кислорода в крови и мышцах, улучшает настроение и снимает усталость, подготавливает к физическим нагрузкам. Особенность метода в том, что он укрепляет и развивает все функции организма, повышает работоспособность, вырабатывает гармоничные и красивые движения.

В дошкольном возрасте используется оздоровительная степ-аэробика, целью которой является профилактика и коррекция нарушений, укрепление организма ребёнка.

Существуют и нетрадиционные методы укрепления здоровья, например, **стопотерапия**, у которой существует несколько видов:

* лечебная гимнастика стоп;
* босохождение и упражнения на улице, желательно на природе;
* самомассаж стоп;
* ортопедическая обувь и стельки, супинаторы;
* вибромассаж.

Главные особенности стопотерапии — простота и эффективность. Она помогает в профилактике и коррекции плоскостопия, укрепляет суставы и мышцы стопы. Основывается она на том же принципе, что и Су-Джок терапия и в ней так же используется специальный массажёр — так называемая «дорожка здоровья». Хождение по ней интересно для ребёнка и вызывает положительные эмоции, даёт прилив сил тонизирует организм.

**Организация здоровьесберегающей среды**

**Для организации двигательной развивающей среды необходимы:**

1. Зал для физкультуры со спортивными снарядами.
2. Спортивная площадка с беговой дорожкой, ямой с песком для прыжков и полосой препятствий, для проведения занятий на свежем воздухе.
3. Спортивные уголки в группе с набором тренажёров, которые помогут снять напряжение во время умственных занятий.
4. Подручные тренажёры небольшого размера, например, шарики Су-Джок.
5. Уголки отдыха.
6. Медкабинет с различным физиотерапевтическим оборудованием для профилактики простудных и инфекционных заболеваний.
7. Кабинет психолога, где с детьми будут проходить занятия и тренинги.