

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Колокольчик»

**Выступление на педагогическом совете**

**Тема: «Современные инновационные здоровьесберегающие и  
здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе ДОУ»**



Подготовила:  
воспитатель  
МАДОУ «Колокольчик»  
Бугайчук Л.В.

г. Когалым, 2019 год.

## **1 С. Современные инновационные здоровьесберегающие и здоровьеразвивающие технологии в образовательном процессе ДОУ**

*Забота о здоровье – это важный труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский*

От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в ответственный период жизни, для чего необходима огромная, каждодневная работа в ДОУ и семье.

**2 С. Цель** этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня. В своей работе мы реализуем инновационные здоровьесберегающие технологии – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей.

**3, 4 С. В проведении утренней** гимнастики, мы используем такие инновационные здоровьесберегающие технологии, как проведение гимнастики вместе с родителями воспитанников.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Применение такой инновационной здоровьесберегающей технологии, как совместная утренняя гимнастика с родителями в ДОУ, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**5, 6 С. Приобщение к выполнению гимнастики с родителями дома**

### **7. 8 С. *Подвижные игры с родителями***

Это эффективный инновационный способ повышения уровня физического развития детей. У детей возрастает интерес к подвижным играм, повышается двигательная активность, энергичность, жизнерадостность.

### **9. 10.С. *Занятия с массажными мячиками «Су – джок»***

Массажный мячик эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пузырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически – активные зоны кожи головы, туловища и конечностей.

### **11,12. С. *Бодрящая гимнастика с обширным умыванием.***

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро приводить работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой. Способность организма быстро приспосабливаться к определенным условиям внешней среды вырабатывается многократным воздействием того или иного фактора (тепло, холод и т.д.) и постепенным увеличением дозировки такого воздействия.

Гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, Обширное умывание лица, рук до локтей водой комнатной температуры.

**13 С. *Корректирующая гимнастика*** – одна из разновидностей лечебно-оздоровительной гимнастики, которая проводится для исправления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм, профилактики нарушения осанки, искривления позвоночника, плоскостопия и др. В детском возрасте в период роста организма корректирующая гимнастика применяется с наибольшим успехом.

### **14, 15. С. *Дыхательная гимнастика***

Для укрепления дыхательных путей и дыхательной мускулатуры используем **инновационную** дыхательную гимнастику. Организуем увлекательные игры на дыхание в опытно – исследовательской деятельности – во время игр с водой («Остудим воду», «Шторм на море» - во время опытов с игрушками и кораблями), с бумагой, с тканью и др. материалами.

Мыльные пузыри — это не только весело, но и полезно. Выдувая мыльные пузыри, ребёнок учится глубокому, целенаправленному и плавному выдоху, развивает лёгкие. Всё это полезно в логопедических целях! Это веселая и детская игра, это наблюдение за одним из-за одним из физических явлений. Для ребенка является настоящим чудом, что из простой мыльной водички получается большой и красивый шар - мыльный пузырь. Ребенок не только развивает легкие и грудную клетку, от получает массу положительных эмоций и познает новые явления.

**16, 17, 18, 19 С.** При выполнении гимнастики для глаз с детьми нашей группы, мы используем такие инновационные технологии как приобщение *детей* к проведению знакомой гимнастики, что способствует повышению интереса и качественному выполнению упражнений. Родители, принимая активное участие в жизни детей группы, знакомятся с играми по коррекции зрения, затем закрепляют пройденные упражнения в домашней обстановке.

Гимнастика проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Для повышения интереса, активно используем ролики видео гимнастик, которые привлекают детей ярким цветом, и интересным сюжетом.

### **20, 21 С. Релаксация.**

Взрослые не способны осознать объем информации, получаемой ребенком за день, и степень влияния такой нагрузки на организм. Деятельность вызывает сильный стресс, снять который самостоятельно ребенок еще не способен. Последствия этих процессов родители ощущают в полном объеме: ребенок валится с ног от усталости, но не может уснуть, капризничает и быстро теряет интерес к развивающим занятиям, плохо кушает. Релаксация — необходимый для формирования здоровой психики процесс.

С этой целью мы в своей работе я использую упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому простому умению расслабляться.

**22, 23 С. Стретчинг для детей** – занятие, которое включает упражнения на растяжку определенных мышц, увеличения подвижности суставов и эластичности связок и сухожилий.

Гибкие, эластичные мышцы и связки, подвижные суставы менее подвержены травмам, дольше сохраняют работоспособность.

Стретчинг способствует снятию лишнего напряжения, мышечной спастики, нормализует тонус мышц (профилактика и коррекция психосоматических заболеваний.). Эластичные, гибкие мышцы лучше снабжаются кислородом, быстрее восстанавливаются после физической нагрузки.

В комплекс стретчинга входят не только упражнения на растяжку мышц и увеличение суставной подвижности. Обязательными являются упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, что позволяет применять достигнутые результаты в пассивной растяжке в динамике, то есть мы развиваем динамическую гибкость.

**24, 25 С.** В процессе *игровой психогимнастики*, когда дети вызывают у себя различные ощущения, типа «тепло–холод», они при посредстве своего воображения овладевают навыками самопроизвольной терморегуляции организма. В игре «Холодно–жарко» подул холодный северный ветер – дети съежились в комочки. Выглянуло солнышко, можно загорать. Дети расслабились, обмахиваются платочками, происходит напряжение и расслабление мышц туловища. В процессе проводимых психологом игр «Веселая пчелка», «Остров

плакс», «Шалтай-болтай», «Заводим машину», дети «плачут» и смеются, могут вволю покричать и погримасничать, свободно выражают свои эмоции, они полностью раскрепощены. Это развивает в них чувство доброты, отзывчивости на чужую боль. Конкретные задачи этих игровых упражнений, направленных на развитие воображения, связаны с профилактикой простудных заболеваний, снятием стрессов, закаливанием, а самое главное, закладываются элементы фундаментальной способности ребенка к само созиданию и самопознанию, у детей воспитывается стремление творить добро. Для детей это только игра, а в результате кроме радостного настроения и хорошей мышечной нагрузки дети обретают умиротворенность, внутреннюю свободу, открытость в восприятии бытия и, как маленькие волшебники, несут эти качества к нам в семью, делая нас – взрослых добрее, мягче и светлее.

### **26, 27. С. Логоритмические упражнения «Расскажи стихи руками»**

Рассказывание стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес,

повышает эмоциональный тонус, снимают неуверенность, зажатость у ребенка, которые часто связаны с речевыми дефектами или личностными комплексами.

Речевой материал для этой методики подбирается специально. Такие стихи, специально сочинены для использования по методу «Расскажи стихи руками» и поэтому они изначально предполагают осуществление действий, доступных для детей.

Совместные действия со взрослыми и сверстниками снимают неуверенность, зажатость у ребенка, которые часто связаны с речевым дефектом или личностными комплексами.

**28, 29. 30. С. Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 20 мин. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. В данном направлении активно привлекаем родителей к изготовлению атрибутов к сказкам совместно с детьми, что способствует повышению интереса детей к данному виду деятельности. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

### **31, 32. С. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

Обучение через игровой тренинг - это новый вид взаимоотношений педагога с воспитанниками. Внедрение на занятиях и во время игр элементов игротренинга улучшает психологическую атмосферу в группе), способствует формированию общительного человека, владеющего словом и телом, умеющего слушать и понимать своего партнера.

Это новый подход к обучению, основанный на творческой природе ребенка.

Работа в данном направлении 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.

**33 С. *Минуты тишины.*** Дети по своей природе эмоциональны, подвижны, непоседливы. Поэтому очень важно воспитывать у них умение сдерживать свои желания и порывы. Тихим голосом, доходящим до шепота, взрослый обращает внимание детей на правильную позу, на дыхание с закрытым ртом, на положение рук, ног. Дети тихо сидят одну минуту. Можно предложить им в это время прислушаться к звукам, доносящимся с улицы. Дети обычно бывают удивлены тому обилию звуков, которые они слышат во время «минуты тишины» и на которые они не обращали внимания в обстановке городского шума. «Минуты тишины» являются не только физическим отдыхом для нервной системы, но и хорошей гимнастикой волевых центров.

**34, 35 С. *Минуты музыки.*** Технологии музыкального воздействия используются 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 настроения и пр. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительной деятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) В работе используем слайды с изображением, соответствующим тексту песен и музыкальных произведений.

### **36, С. *Музыка цвета***

В результате такого взаимодействия происходит обогащение рисунков детей новым содержанием, творческое решение ими изобразительных задач. В то же время созданный рисунок помогает детям более глубоко постичь музыкальный образ, содержание и выразительные средства музыки. воспитывать эмоциональную сферу; продолжать развивать любовь к пению, интерес к слушанию музыки; развивать психические процессы: память, внимание, восприятие; расширять кругозор детей в области музыкального искусства; развивать образное мышление и творческое воображение

**37, 38 С. *Раскраски антистресс*** – это мощное средство самовыражения, облегчающее путь для проявления чувств. Эффект техники в том, что благодаря рисованию, человек легче воспринимает болезненные для него события, зрительно-моторная координация успокаивает, а также заставляет взглянуть на мир по-новому. В первую очередь стоит отметить, что раскраски по воздействию близки к техникам арт-терапии, но всё же к ней не относятся. В арт-терапии происходит проработка проблемной ситуации посредством творчества. Основная цель раскрашивания — избавление от стресса, снятие напряжения.

### **39, 40 С. *Игры с карандашами.***

Снятие напряжения, расслабление кисти и способствуют развитию ловкости пальцев (этот фактор будет важен для освоения письма), активизируют речевые центры; развивают внимание, память, воображение; создают позитивную атмосферу в группе, вызывают положительные эмоции.

Кроме того, специалистами-рефлексологами отмечается связь между рецепторами на кистях рук и внутренними органами. Так, точечное воздействие на большой палец активизирует работу головного мозга, указательный палец влияет на функционирование желудка, средний — кишечника и позвоночника, безымянный — печени, мизинец — сердца.

#### **41. 42 С. Лечение маминой любовью. «Обнимашки»**

Есть еще один проверенный способ, который позволяет, выразить то, что не передать словами, успокаивает и расслабляет, улучшает сон и аппетит, придает радость и делает нас счастливыми, избавляет от разных внутренних страхов, снимает стресс, повышает самооценку, укрепляет иммунную систему, и конечно же помогает быстрее выздороветь.

При этом ничего специально не нужно подготавливать, а нужно просто обнять, прижать, погладить своего ребенка, сказать, как он вам дорог и как сильно вы его любите.

#### **43 С. Положительные эмоции.**

Большое значение имеют положительные эмоции в жизни ребенка. Нужно стараться поддерживать у него положительный эмоциональный тонус. Удовольствие, радость, веселье повышают активность ребенка, благотворно влияют на все физиологические процессы, а так же обогащают мышление и деятельность детей.

#### **44 С. Результативность.**

**• Использование в оздоровительной работе детского сада средств физического воспитания, закаливания и ряда других не медикаментозных средств оздоровления дает свои положительные результаты.**

**• Учитывая приоритетное направление нашего образовательного учреждения «Физическое развитие детей» и применение в своей работе здоровьесберегающих технологий, мы достигли следующих результатов:**

**- положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости;**

**- повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости;**

**- развитие основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).**

**• Наша группа не останавливается на достигнутом и продолжает работу по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья детей.**

**• Таким образом, правильно организованная воспитательно – образовательная и систематическая физкультурно-оздоровительная работа в группе положительно влияет на физическое развитие детей, способствует**

*укреплению психического здоровья, нормализации их социально-адаптивной сферы.*

- *Полученные детьми знания, умения и навыки позволят найти наиболее эффективные способы укрепления и сохранения детьми собственного здоровья. Приобретенные навыки, помогут осознанно в будущем выбрать здоровый образ жизни.*

- *Наши воспитанники стремятся узнать основы здорового образа жизни, сознательно относиться к своему здоровью и уметь использовать доступные способы его укрепления. Проводимая в системе работа выявила положительные тенденции формированию у дошкольников интереса к здоровому образу жизни. И это радует!*