

В нашем детском саду здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **Технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
- **Технологии обучения ЗОЖ;**
- **Коррекционные технологии.**

[Технология сохранения и стимулирования здоровья](#)

Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Для этой работы используем спокойную, классическую музыку (Чайковский, Рахманинов) звуки природы.

Подвижные и спортивные игры

проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Динамические паузы

проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения можно включать элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Рекомендуются для всех детей для профилактики утомления.

Гимнастика пальчиковая

проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Дыхательная гимнастика

проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Гимнастика пробуждения

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. Дорожка прекрасно массирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Технология обучения здоровому образу жизни

Технология обучения ЗОЖ - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей.

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, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно с музыкальным сопровождением каждого упражнения.

У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю, (традиционные, сюжетно- игровые, интегрированные, оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья» (проводим 1раз в месяц). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, развивает музыкальный слух.

Коррекционные технологии

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 (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 нужно помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей.

Широко используем музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изобразительности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром, а также в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы.

Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще используются авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читают, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используют кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии.

Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми