**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Использование здоровьесберегающих технологий в здоровьесозидающем процессе детей дошкольного возраста.**

С.А. Глебова

**музыкальный руководитель МДОУ**

**«Детский сад комбинированного вида №18**

**п. Разумное Белгородского района**

**Белгородской области»**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. В последнее время в России наблюдается довольно низкий уровень общественного здоровья, поэтому в современном обществе, поэтому в конце XXв в качестве национальной идеи исследователи выдвигают идею здоровьесозидания нации, и в психолого-педагогической науке ставятся вопросы созидания здоровья подрастающего поколения. Эта идея получила отражение в программных документах, и в условиях модернизации Российской системы образования, появились новые термины, такие как «Здоровьесбережение», «Здоровьесовершенствование», «Здороьесозидание». «Здоровьесбережение» несёт в себе смысловую нагрузку от слова «сберегать» - это значит, сохранить здоровье на данном уровне, не дать ему пропасть. В дальнейшем этот термин приобратает новую смысловую окраску «здоровьесобершенствование», т.е. становиться лучше, совершеннее. Самый высокий уровень – это «здоровьесозидание» (от «созидать» - сделать существующим, произвести, основать) - содержит смыслы созидания здоровья как качественно новой характеристики.

В дошкольной педагогике «Здоровьесозидание» – это воспитание сознательного отношения к здоровью, формирование психологической установки на здоровый образ жизни, создание организационных, психолого-педагогических и материально-технических условий для того, чтобы жизнь в детском саду не разрушала, а созидала здоровье.

На сегодняшний день, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, направленного на решение одной из первостепенных задач « охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни», созданы все условия для активизации инновационной деятельности по укреплению здоровья детей в образовательных учреждениях.

 Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие образовательные технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых детей. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название "Здоровьесберегающие технологии". Главное назначение таких новых технологий - объединить усилия педагогов, психологов, медиков, родителей и, самое главное, - самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое здоровьесберегающая технология?

*Здоровьесберегающая технология* ***- это*** целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

*Цель здоровьесберегающих технологий* – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, культурно-гигиенические навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Образовательная деятельность в дошкольный учреждениях предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях, дошкольники получают знания об оздоровительно-профилактической работе (полоскания горла, умывание и обливание рук до локтя прохладной водой босохождение, точечный массаж, самомассаж, витаминизация, физические упражнения после сна, максимальное пребывание детей на свежем воздухе и т.п

 Особо хочется подчеркнуть роль музыкальной деятельности с использованием технологий здоровьесбережения. Музыкальная образовательная деятельность эффективна при учёте индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, его интересов. Главный метод работы с детьми - игровой.Привычные виды музыкальной деятельности, развивающие творческие способности и музыкальность ребёнка можно разнообразить с пользой для здоровья.

 Музыкальный зал, музыкальные уголки в группах   должны отвечать гигиеническим требованиям, обязательно должна проходить влажная уборка в перерывах между образовательной деятельностью, кварцевание и прветривание.Система музыкально-оздоровительной работы предполагает использование следующих здоровьесберегающих технологий:

* Валеологические песенки-распевки
* Дыхательная и артикуляционная гимнастика
* Фонопедические упражнения
* Пальчиковые игры
* Игровой массаж
* Речевые игры с движениями (логоритмика)
* Музыкотерапия.

Познакомимся с некоторыми здоровьесберегающими технологиями в процессе непосредственной образовательной деятельности:

*1.Валеологические песенки-распевки* (поднимают настроение, подготавливают голос к пению) Несложные добрые тексты и мелодия, состоящая из звуков мажорной гаммы,  позитивно влияют на настрой детей:

-Доброе утро, улыбнись скорее, (*Поворачиваются друг к другу*)

И сегодня целый день *( Хлопают в ладоши)*

Будет веселее.

Мы погладим лобик, *( по тексту)*

Носик и щёчки,

Будем мы красивыми, ("фонарики")

Как в лесу цветочки.

Ушки мы теперь потрём (*по тексту)*

И здоровье сбережём

Улыбнёмся снова *(кланяются, разводят руки в стороны)*

Будьте все здоровы.

2. *Игровой массаж* (улучшает циркуляцию крови, влияет на обменные процессы, поднимает настроение. Ребёнок выполняет массаж определённых частей тела ( массирует лобик, носик, ушки и т.д.)
Вот на улице мороз! /Поглаживают руки
Ну-ка, все потрите нос! /Трут кончик носа.
Ни к чему нам бить баклуши /Грозят правым указательным пальцем.
Ну-ка, взялись все за уши:
Покрутили, повертели,
Вот и уши отогрели! /Указательным и большим пальцами держатся

 за мочки ушей и вращают их вперед, затем назад./
По коленкам постучали, /Стучат ладонями по коленям.
По плечам похлопали, /Руки — скрестно на уровне груди, хлопают

 ладонями по плечам /

Ножками затопали! /Топают ногами./

3. *Дыхательная гимнастика* - играет важную роль в системе оздоровления дошкольников, ведь ослабленное дыхание не даёт возможности ребёнку правильно строить предложения, проговаривать фразы и даже петь. Основными задачами дыхательных упражнений являются:

1.  Укрепление физиологического дыхания детей

2.Тренировка силы вдоха и выдоха детей дошкольного возраста.
3. Формирование правильного речевого дыхания (короткий вдох – длинный выдох)
4. Развитие продолжительного вдоха.

 ***Основное упражнение по методике М.Стрельниковой:***

Активный громкий короткий вдох - через нос

Пассивный свободный выдох - через рот, нос.

Можно сочетать дыхательную гимнастику со словами:

Вот наши ладошки ( *показывают)*

Звонкие хлопошки.

Мы ладошки все сжимаем, *(сжимают ладошки)*

Носом правильно вдыхаем, *(вдох)*

Как ладошки разжимаем, ( ладошки разжимают)

То свободно выдыхаем. *(выдох)*

Затем педагог кладет себе на ладонь вырезанный из бумаги осенний листок (снежинку, тучку, птичку, воздушный шарик) и подносит его ко рту ребенка. Называя имя ребенка, он аккуратно сдувает листок. Ребенок ловит его и, сдувая, называет имя следующего ребенка.

4. *Артикуляционная гимнастика* ( выработка контроля за положение рта, подготовка к правильному произношению фонем) . При этом важно соблюдать определенную последовательность, идти от простых упражнений к более сложным, здесь важна также связь с логопедом.

5. *Пальчиковые игры*: Эти игры развивают речь, чувство ритма, мелкую моторику рук. Всем известна замечательная серия пальчиковых игр Железновых, когда под весёлую музыку дети выполняют небольшой сюжет с помощью пальцев рук.

*6.* *Логоритмика* - метод преодоления речевых нарушений путём развития двигательной сферы в сочетании со словом и музыкой.

7. *Музыкотерапи*я (используется для снятия напряжения, восстановления функций всех органов. )

*Музыкотерапия* - одно из перспективных направлений оздоровительной работы в ДОУ. Она способствует  коррекции психофизического здоровья детей в процессе их жизнедеятельности. Слушание правильно подобранной музыки с выполнением психогимнастических этюдов М.Чистяковой повышает иммунитет детей, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание.

Для расслабления, снятия эмоционального напряжения, для приятного погружения в дневной сон необходимо использовать классическую музыку. Особое внимание следует уделить пробуждению после дневного сна.

Эта методика разработана Н.Ефименко в противовес стандартному пробуждению детей. Услышав звучание привычной музыки, малышам  легче и спокойнее переходить из состояния полного покоя к активной деятельности. Кроме того, под музыку можно провести комплексы несложных упражнений, не поднимая с кровати.

Музыкально-оздоровительная работа в детском дошкольном учреждении - это организованный педагогический процесс, непрерывная работа, направленная на развитие музыкально-художественных и творческих способностей ребёнка, сохранение и укрепление их психофизического здоровья с целью формирования полноценной личности.

Результатами музыкально-оздоровительной работы в детском саду являются:

1. Стабильность эмоционального благополучия каждого ребёнка.
2. Снижение уровня заболеваемости (в большей степени простудными болезнями)
3. Повышение уровня речевого развития
4. Стабильность физической и умственной работоспособности.

Таким образом, здоровьесозидательная деятельность, несущая в себе культуру здоровья как систему знаний, ценностно-смысловых установок, заключается в использовании технологий, позволяющих сохранять и развивать здоровье детей,родителей и педагогов

**Список литературы**

1.   Зайцев, Н. К., Колбанов, В. В. Стратегия понимания здорового образа жизни//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. Владивосток: Дальнаука, 1996. с. 148-153.

2.    Мазурова, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в работе педагогов образовательных учреждений. Барнаул 2007

3.Система музыкально – оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения/ авт.-сост. О.Н. Арсеневская.-Волгоград: Учитель, 2011.

4. Музыкально-валеологическое воспитание дошкольников авт. Е.Комелева