***муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение***

***«Детский сад № 169»***

***Активная консультация для педагогов***

***«Инновационные***

***здоровьесберегающие технологии***

***в работе с дошкольниками***

***по развитию интеллектуальных способностей»***



Первой задачей ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, что говорит о первостепенной важности использования здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками.

**Здоровьесберегающие технологии** - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Использование таких технологий имеет **двустороннюю направленность:**

• формирование у дошкольников основ валеологической культуры, то есть стремление научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;

• организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. **Использование таких технологий решает целый ряд задач:**

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

При работе по развитию интеллектуальных способностей дошкольника необходимо использовать инновационные технологии, соблюдая основные п**ринципы здоровьесберегающих технологий:**

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* всестороннего и гармонического развития личности;
* системного чередования нагрузок и отдыха;
* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке психолога детского сада.

**Физкультминутки.**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

• смене вида деятельности;

• предупреждении утомляемости;

• снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

• активизации кровообращения;

• активизации мышления;

• повышении интереса детей к ходу занятия;

• создании положительного эмоционального фона.

**Дыхательная гимнастика.**

Изучение опыта работы многих педагогов дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

• улучшить работу внутренних органов;

• активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

• тренировать дыхательный аппарата;

• осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

• повысить защитные механизмы организма;

• восстановить душевное равновесие, успокоиться;

• развивать речевое дыхание.

**Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковая 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.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз.**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

• снятия напряжения;

• предупреждения утомления;

• тренировки глазных мышц;

• укрепления глазного аппарата.

**Психогимнастика.**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

• проведение психофизической разрядки;

• развитие познавательных психических процессов;

• нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

• коррекция отклонений в поведении или характере.

**Ритмопластика.**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

• восполнение «двигательного дефицита»;

• развитие двигательной сферы детей;

• укрепление мышечного корсета;

• совершенствование познавательных процессов;

• формирование эстетических понятий.

**Игротерапия.**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

• проявить эмоции, переживания, фантазию;

• самовыразиться;

• снять психоэмоциональное напряжение;

• избавиться от страхов;

• стать увереннее в себе.

**Ароматерапия.**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

• улучшение самочувствия и настроения детей;

• профилактика простудных заболеваний;

• решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

**Су-Джок терапия.**

Су-Джок терапия один из методов традиционной корейской медицины, автором которой является профессор Пак ЧжаВу. Название образовано от двух слов – Су (кисть) и Джок (стопа). Массажер Су-джок представляет собой колючий шарик, внутри которого расположены два массажных кольца для пальцев.

Этот метод успешно используется нашими современниками, в том числе учителями-логопедами в комплексной коррекции тонкой моторики при тяжелых заболеваниях у детей дошкольного возраста, как ДЦП, при остаточных явлениях послеродовых травм, миатонических синдромах, задержке психического развития сопровождающихся нарушениями речи.

В виду своей высокой эффективности, безопасности в применении, универсальности и доступности метода для каждого человека, Су-Джок терапия рекомендована людям всех возрастов. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику рук, что благотворно влияет на интеллектуальное развитие дошкольника.

**Кинезиологические упражнения.**

Познавательная деятельность детей, их координация, ориентация в пространстве, адекватность эмоциональных реакций зависят от того, как взаимодействуют между собой правое и левое полушария головного мозга, то есть от сформированности мозолистого тела – сплетения нервных волокон. Межполушарное взаимодействие можно укреплять при помощи кинезиологических упражнений.

Кинезиологические упражнения повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, память, внимание.

Кратко расскажу о видах кинезиологических упражнений и для чего они нужны:

* Упражнения-растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус мышц.
* Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.
* Глазодвигательны упражнения помогают расширить поле зрения, улучшить восприятие.
* При выполнении телесных движений снимаются непроизвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.
* Упражнения ля развития мелкой моторики стимулируют речевое развитие и мышление.
* Упражнения для релаксации помогают расслабить ребенка, снять напряжение.

Суть здоровьесберегающих технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

**Список используемой литературы:**

1. Бельгибаева Г.К., Казангапова С.О. РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ ПРОВЕДЕНИЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ//Международный журнал экспериментального образования. – 2015. - №2-3. – с.322-324.
2. Кравченко Л. КАК РАЗВИВАТЬ У ДЕТЕЙ МЕЖПОЛУШАРНОЕ ВЗАИМОДЕСТВИЕ//Справочник педагога-психолога. Детский сад. – 2019. - №6. – с.43-50
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
4. [https://педпроект.рф/Здоровьесберегающие](https://педпроект.рф/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5) технологии, используемые в дошкольном образовании.
5. <https://pedsovet.su/fgos/6530_zdoroviesberegayuscjie_technologii_d_dou>.