

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ на занятиях «Развитие речи»

“Здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся”.

Профессор Н.К.Смирнов

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Современному обществу необходимо здоровое поколение людей. В связи с этим возросло внимание и к здоровью детей. Многочисленные исследования показали, что наши дети уже в 6-7-летнем возрасте имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья. А за период обучения число здоровых детей уменьшается в 4 раза, нарушается зрение, осанка, возникают нервно-психические расстройства. Одна из самых частых патологий – нарушение остроты зрения, составляющее в ряде регионов России до 30-40%. Все это оказывает особое влияние на качество образования, ведет к отставанию в учебе, так как пропуски по болезни ведут к пробелам в знаниях.

Поэтому здоровьесберегающие технологии стали востребованы педагогами всех образовательных учреждений, так как они благотворно влияют на восстановление умственной работоспособности, препятствует нарастанию утомления, повышают эмоциональный настрой учащихся.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Что же такое здоровьесберегающие технологии? Под **здоровьесберегающими технологиями** в широком смысле можно понимать все технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся

К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе.

**Здоровьесберегающие технологии можно разделить на три большие группы:**

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- технологии обучения ЗОЖ;
- коррекционные технологии.

К первой группе относятся:

- Медико-профилактические технологии
- Ритмопластика
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Технологии эстетической направленности
- Гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корректирующая, ортопедическая)

Ко второй группе относятся:

- Физкультурное занятие
- Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
- Коммуникативные игры
- Занятия из серии «Здоровье»
- Самомассаж
- Точечный самомассаж

К третьей группе относятся:

- Арттерапия
- Технологии музыкального воздействия
- Сказкотерапия
- Технологии воздействия цветом
- Технологии коррекции поведения
- Психогимнастика

Пожалуй, одним из важнейших аспектов в сохранении и укреплении здоровья является психологический комфорт обучающихся во время занятия. С одной стороны, таким образом, решается задача предупреждения утомления детей, с другой — появляется дополнительный стимул для раскрытия творческих возможностей каждого ребенка. Доброжелательная обстановка на занятии, спокойная беседа, внимание к каждому высказыванию, позитивная реакция педагога на желание ребенка выразить свою точку зрения.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Что могут применять в своей работе все педагоги нашего учреждения независимо от направленности программы? Во-первых, медико-профилактические технологии – то есть соблюдение Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Это должно быть проветренное помещение, так как свежий воздух является той средой, в которой хорошо работает мозг, легкие; достаточное освещение – комфортная работа для глаз без усилий и напряжения и др..

Во-вторых, для сохранения и сбережения детского здоровья мы можем широко использовать различные гимнастики, релаксацию, динамические паузы, занятия из серии «Здоровье».

Хочу поделиться своим опытом по применению здоровьесберегающих технологий на своих занятиях с дошкольниками на занятиях по развитию речи. Дети 4 – 7 лет быстро утомляются, они не могут долго сидеть на одном месте и заниматься одним видом деятельности. У них снижается внимание и память, теряется интерес к занятию. Это легко понять потому, что они начинают вертеться на своем месте, разговаривать, т. е. «выпадать» из учебного процесса.

С целью предупреждения утомления и усталости детей я применяю различные гимнастики (пальчиковую, дыхательную, для глаз).

**Пальчиковая гимнастика** помогает не только снять напряжение, но решить многие проблемы. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции.

**Дыхательная гимнастика.** Чаще всего мы не задумываемся над тем, как дышим, и какое огромное значение для нашего здоровья имеет правильное дыхание. От дыхания зависит нормальное снабжение крови кислородом, а также ритм работы сердца и циркуляция крови в организме. В целях сохранения и укрепления здоровья необходимо настойчиво вырабатывать привычку к правильному дыханию – дышать через нос, глубоко, ровно.

Также для дыхательных упражнений можно использовать скороговорки, которые нужно произносить на выдохе. Для своих дошкольников я использую коротенькие скороговорки, например:

- **У елки иголки колки.**
- **От топота копыт пыль по полю летит.**
- **Во мраке раки шумят в драке.**

Очень полезны **упражнения для мобилизации внимания и для снятия утомления с плечевого пояса и рук**, которые основаны на поворотах, потягиваниях. Упражнения можно выполнять как стоя, так и сидя.

Решая проблему гиподинамии и снижения интеллектуальной активности обучающихся применяю **динамические паузы (физминутки)**. Они интересны детям, так как проходят в игровой форме.

Только в лес мы все зашли,  
Появились комары.  
Руки вверх – хлопок над головой,  
Руки вниз – хлопок другой. *(Ходьба с подниманием руки вверх и опусканием вниз, хлопки)*

Дальше по лесу шагаем  
И медведя мы встречаем.  
Руки за голову кладем  
И вразвалочку идем. *(Ходьба на внешней и внутренней стороне ступни с покачиванием влево, вправо)*

Снова дальше мы идем,  
Перед нами водоем.  
Прыгать мы уже умеем,  
Прыгать будем мы смелее:  
Раз – два, раз – два, –  
Позади уже вода. *(Прыжки с ноги на ногу по «камешкам»)*

Дальше по лесу шагаем.  
Вдруг мы видим: у куста  
Выпал птенчик из гнезда.  
Тихо птенчика берем  
И назад в гнездо кладем. *(Наклоны вперед, руками коснуться пола, выпрямиться, поднять руки вверх.)*

Впереди из – за куста  
Смотрит хитрая лиса.  
Мы лисицу обхитрим,  
На носочках побежим. *(Бег на носках)*

Таким образом, каждая из применяемых мною технологий имеет оздоровительную направленность.

.Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни

.Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

### **Список использованной литературы и интернет-ресурсов**

1. **Острикова М. А.** «Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду», <http://nsportal.ru/>, опубликовано 04.02.2013
2. **Рябова Н. И.** «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях в студии декоративно - прикладного творчества «Сказка», <http://центрразвития-луховицы.рф/index.php/2011-08-07-10-59-35/2012-01-27-14-51-46>