Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

учреждение детский сад «Орленок»

Сообщение на педагогический совет № 2

Тема: «Здоровьесберезающие технологии для детей среднего возраста. Обмен опытом оздоровительной работы с детьми »

Воспитатель: Бердюгина А.В.

с. Солонешное

2022г.

Сообщение к педагогическому совету

«Здоровьесберезающие технологии для детей среднего возраста. Обмен опытом оздоровительной работы с детьми »

Введение: Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В настоящее время мы все чаще наблюдаем прогрессирующее ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний, отклонений много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки, чему свидетельствуют данные ВОЗ, что условия и образ жизни людей выступает решающим фактором на 50-55% влияющим на здоровье индивида. Развитие детей и создание условий, препятствующих ухудшению их здоровья в процессе обучения в дошкольном учреждении – одна из самых актуальных задач современной педагогики.

Используемые в воспитательно- образовательной работе здоровьесберегающие технологии:

1. Утренняя гимнастика

2. Бодрящая гимнастика после сна

5. Пальчиковая гимнастика

6. Подвижные игры

7. Динамические паузы

8. Здоровьесберегающие беседы

8. Гимнастика для глаз

9. Дыхательная гимнастика

Хотела бы обратить ваше внимание на гимнастику для глаз.

 **Гимнастика для глаз по методике В. Ф. Базарного.**

Базарный В. Ф. – русский ученый, врач и педагог-новатор. Более 30 лет посвятил решению судьбоносной для России проблемы – предотвращению демографической катастрофы страны путем сохранения и укрепления здоровья подрастающих поколений. В своих исследованиях показал, что существующая система воспитания и обучения детей в детских садах, школе сориентирована против природы ребенка.

Являясь руководителем Научно-внедренческой лаборатории физиолого-здравоохранительных проблем Московской области, совместно с сотрудниками создал теорию «Сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей.

На ее базе разработана и широко апробирована целостная система здоровьеразвивающих педагогических технологий.

**Методика В. Ф. Базарного** обеспечивает реализацию главной задачи каждого образовательного учреждения – выполнение базовых федеральных законов РФ и запрос общества на здоровое поколение. Это технология признана научным открытием Академией медицинских наук, прошла практическую апробацию в течение 28 лет на базе более тысячи детских садов.

*С[* целью смягчения неблагоприятных последствий воздействия фактора закрытых помещений и ограниченных пространств в нашей группе с детьми мы уже познакомились и внедряем технологию зрительно-координаторных тренажеров[/i], мы используем зрительно-координаторныетренажи,с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий.

На ватмане нарисован офтальмологический тренажер: схема универсальных символов ("СУС", при этом цвета соответствуют следующим требованиям: наружный овал – красный, внутренний – зеленый, крест коричнево - золотистый,

восьмерка - ярко-голубым цветом.

Есть несколько режимов выполнения данного тренажа, но наши дети полюбили идеальный вариант. Стоя на массажных ковриках, с вытянутыми вперед руками, под музыку, дети поочередно обводят указательным пальцем траектории с одновременным слежением за ним органом зрения, туловищем, руками. Дети придумали вариант с закрыванием одного глаза ладошкой, следя за движением руки только одним глазом.

Данный тренаж чаще выполняем после работы, которая требовала от детей приложения усилий, т. к. она прекрасно снимает напряжение, расслабляет, снимает психическую утомляемость и избыточную нервную возбудимость. Способствует доброжелательности, улучшает чувство гармонии и ритма, развивает зрительно-ручную координацию. А так же можно использовать лазерный лучик.

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера.

Все это - огромное количество заданий для зрительного поиска.

Мы планируем внедрить:

**Спираль В. Ф. Базарного с цветком в центре и летящей бабочкой по спирали**является прекрасным зрительным тренажером для снятия напряжения.

В данной методике важен эмоциональный фон и применяют ее тогда, когда надо растормошить детей. Повышается не только физическая, но и психическая активность детей. У них развивается зрительно-двигательная поисковая активность, а так же зрительно-ручная координация.

Это прекрасно снимает напряжение с глаз, расслабляет, снимает психологическую утомляемость. Эту диаграмму используется для закрепления пространственных представлений: вверх - вниз, вправо - влево.

Уделяется особое внимание профилактики близорукости у детей.

90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью органов зрения. Поэтому для профилактики близорукости и замедления ее прогрессирования используем в своей работе гимнастику для глаз, разработанную В. Ф. Базарным.

По словам психоаналитиков, если эту гимнастику проводить регулярно, зрение у человека восстанавливается полностью и он может отказаться от очков.

Вот некоторые элементы этой гимнастики.

1. расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

2. медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот; повторить 3 раза;

3. представить вращающийся перед вами обод велосипедного колеса и, наметив на нем определенную точку, следить за вращением этой точки, сначала в одну сторону, потом в другую; повторить 3 раза;

4. положить ладони одна на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза и повторить все упражнения в той последовательности, какая описана выше; глаза под ладонями должны быть открытыми, но ладони.не плотно лежащие на глазницах, не должны пропускать свет.

Все эти упражнения способствуют тренировке мышц глаз.

Еще один тренажер для глаз мы планируем создать в группе - геометрические фигуры разных цветов на белом круге. Дети "оббегают" фигуры глазами по кругу слева - направо, сверху - вниз.

Созерцание разных цветов повышает функциональную способность мозга, помогает организму работать на более высоком энергетическом уровне. Кроме того, каждый цвет выполняет определенную функцию.

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый - цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

В нашей группе мы пока изготовили спираль по методике В.Ф. Базарного.