

# Использование здоровьесберегающих технологий в художественно- эстетическом развитии ДОШКОЛЬНИКОВ

Подготовила:  
Климович И.В.


2019 год

**Здоровьесберегающие технологии** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития.

Цель: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни

Задачи:

- изучение современных подходов к проблемам художественно-эстетического развития дошкольников с использованием технологий здоровьесбережения;
- создание условий, способствующих, реализации художественно-эстетического развития воспитанников, их творческого потенциала;
- сохранение, развитие и укрепления здоровья средствами здоровьесберегающих технологий.



Использование физических упражнений и движений во время нод, не только устраняет перегрузки, но и активно способствует развитию художественно-творческих способностей детей. Чтобы сохранить физическое здоровье детей, поддерживать его положительный, эмоциональный настрой и психологический комфорт во время нод, в том числе и в образовательной области «Художественно-эстетическое развитие», можно выделить основные здоровьесберегающие технологии.

# Гимнастика

## для глаз



Гимнастика для глаз способствует расширению зрительно-двигательной активности, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению.

Гимнастика для глаз выполняется через 5-8 минут напряженного зрительного труда.

# Дыхательная гимнастика



Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей во время нод. Все упражнения проводятся в хорошо проветренном помещении.

# Самомассаж



Массаж обладает расслабляющим действием и облегчает перенапряжения в любое время.



# Пальчиковая гимнастика

В процессе работы с карандашом, кистью у ребенка укрепляется мелкая мускулатура пальцев, совершенствуется координация движений. Поэтому такие физические упражнения, как пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие мелкой моторики рук эффективно дополняют процесс изодеятельности.



# Физкультминутка



По мере утомления, детям надо предлагать физкультурную паузу, вынужденная статическая поза на занятиях ведет к утомлению дошкольников, снижает уровень их работоспособности. Физкультминутка помогает ребятам не только отдохнуть, подвигаться, но и поддерживает интерес к теме занятий.



# Технология музыкального воздействия



Использование в процессе под классической музыки, аудиозапись звуков природы, способствует укреплению здоровья детей, развитию творчества, фантазии. Мелодия повышает интерес к окружающему миру, помогает ребенку успокоиться и расслабиться. Музыка создает настроение и сюжет детской работы, а если необходимо, то может послужить моментом релаксации.

# Игротерапия



Технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

# Релаксация



Применение релаксации позволяет снять мышечное напряжение, успокоить ребенка, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

# Дополнительные условия для здорового развития



- контроль за позой ребенка во время нод (постоянно следить за осанкой детей);
- соблюдение психологического климата в группе (комфорт, сотрудничество, учет возрастных особенностей);
- наличие эмоциональных разрядок (шутка, улыбка, поговорка, в начале нод, подбадривающие слова в процессе выполнения задания);
- правильно подобранная мебель, гигиенические условия в группе, свежесть воздуха, освещение.

Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в реализации образовательной области «Художественно-эстетическое развитие» поможет обеспечить более бережное отношение к физическому и духовному здоровью воспитанников, выявить и развить художественные способности, творческий потенциал каждого ребенка. Валеологические знания, полученные детьми в художественно-творческом процессе, будут способствовать формированию привычки жить в гармонии с самим собой, со своей семьей и окружающим миром.



Спасибо за внимание!