**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

*Слова* В.А. Сухомлинского

*«Забота о здоровье —*это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка –вот самое главное, что необходимо сделать нам , педагогам ДОУ. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка –это основа формирования личности. Физическое здоровье неразрывно связано с их психологическим  здоровьем, эмоциональным благополучием. Дошкольное образовательное учреждение имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровье сберегающей культуры, навыков ЗОЖ. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учетом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Здоровье сберегающие технологии одни из  наиболее значимых  среди известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

**Пояснительная записка**

           Воспитание здорового подрастающего поколения граждан России - первоочередная задача государства, от решения которой во многом зависит его будущее процветание. Во всех существующих  программах в дошкольных образовательных организациях  ведущим декларируется тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем психического, физического развития.

         От состояния здоровья детей во многом зависит и благополучие общества в целом. Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт – лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы.

    По данным медицинской статистики, количество дошкольников с хроническими заболеваниями увеличивается с каждым годом. В школу поступает только несколько процентов абсолютно здоровых первоклассников.

    Ребёнок с первых дней жизни имеет определённые унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребёнка.

         В соответствии с новыми нормативными документами  особую актуальность приобретает оптимизация сохранения и укрепления психофизического здоровья ребенка, требующая  внедрения здоровьесберегающих технологий во все образовательные области, комплексное решение задач физического, интеллектуального, эмоционального и личностного развития ребёнка, подготовки его к школе.

***Здоровьесберегающие технологии***в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровье сберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровье сберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

***Применительно к ребенку****–*обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание вале логической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

***Применительно к взрослым****–*содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и вале логическому просвещению родителей.

**Задачи:**

* сохранить здоровье детей;
* создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;
* обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Здоровье сберегающая деятельность в нашем ДОУ осуществляется в следующих видах:

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов дошкольного образования;
* вале логического просвещения родителей; здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании*** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании*** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами в разных формах организованного педагогического процесса: НОД, режимные моменты, свободной деятельности детей.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*** – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.К этому виду технологий можно отнести технологии психологического  и психолого –педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

***Технологии вале логического просвещения родителей*** – задача данных технологий - обеспечения вале логической образованности родителей воспитанников ДОУ.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания,  консультации,  конференции,  беседы,
* конкурсы,  спортивные праздники, праздники здоровья,
* дни открытых дверей
* наглядная агитация
* личный пример педагога
* различные нетрадиционные формы работы с родителями(проекты, тематические акции, викторины и др.)

В ДОУ созданы условия для здоровье сберегающего образовательного процесса, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение ДОУ оборудованием, игрушками, играми и пособиями.

Специфика сопровождения ребенка в ДОУ такова, что весь коллектив сотрудников (не только педагогический) участвует в создании условий для благоприятного развития воспитанников. Работая во взаимодействии, каждый специалист выполняет свои четко определенные цели и задачи в области своей предметной деятельности.

Педагоги и специалисты используют в работе с детьми следующие технологии:

* **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
* **технологии обучения здоровому образу жизни;**
* **коррекционные технологии.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмопластика.** Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показаниям ребенка.

**Динамические паузы**проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.

**Подвижные и спортивные игры**проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация.**Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз**проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее проведения используется наглядный материал, показ педагога.

**Дыхательная гимнастика**проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

**Бодрящая гимнастика**проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания вале логической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 8-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

**Физкультурные занятия**проводятся 2 раза в неделю в соответствии с образовательной программой. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Серия игровых познавательных занятий «Азбука здоровья».**Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого в ДОУ проводятся познавательные занятия и индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза — орган зрения», и т.д.

**Самомассаж** — это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Веселые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

**Активный отдых.**При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют задания, при этом дети ведут себя непосредственно и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

На участках  ДОУ имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

**Артикуляционная гимнастика**- упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогает быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения. С детьми, имеющие дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

**Сказкотерапия**– используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Сказки не только читаем, но и обсуждаем с детьми. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребенком, открывающая суть проблемы — основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами не осознают или стесняются обсуждать их со взрослыми.

**Коррекционные занятия с использованием тренажеров.**Ориентированы на развитие различных систем организма ребенка путем оптимального подбора объема физической нагрузки.

**«Сенсорная тропа»,**ее использование играет важную роль в формировании стопы ног. Наряду с совершенствованием координации, профилактикой и коррекцией плоскостопия эти упражнения способствуют развитию внимания.

Эмоционально-личностная сфера детей корректируется благодаря **использованию в режимных моментах тихой, успокаивающей музыке,**звукам природы, приятным ароматам, способным подарить душевный комфорт. Важную роль играет эмоциональный настрой детей, их желание работать, способствовать проявлять волевые усилия для достижения цели.

**Цвет терапия. Н-р**Во время движения в зал по **«радужному коридору»**(от «холодных» к «теплым» тонам) у детей появляется бодрое приподнятое настроение, создается эмоционально-положительный настрой на занятие физкультурой. При возвращении с занятия и ходьбе по коридору в обратном направлении («от теплых» к «холодным» тонам) у детей постепенно ослабевает психическое и физическое возбуждение;

**«Сухой дождь»,**изготовленный из атласных лент семи цветов радуги. В процессе физкультурного занятия в ходе выполнения перестроений после вводной части, основных видов движений (2-3раза) детям предлагается пройти через «сухой дождь» от синих к красным лентам.

 В учреждении создана и продолжает пополняться как традиционным так и нетрадиционным оборудованием , зачастую изготовленным педагогами и родителями воспитанников здоровье сберегающая среда: физкультурная площадка оснащена спортивным оборудованием, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении. На  участках  групп имеется различное игровое и спортивное оборудование, мы знаем,  что одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется нами, педагогами в различных видах деятельности  в виде физминуток,  релаксации, пальчиковой, дыхательной, артикуляционной, зрительной гимнастик, ритмопластики, корригирующей гимнастики т.д. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья детей и их родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь необходимые знания, объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, заниматься самообразованием.

Опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, мы можем с уверенностью сказать, что применение в работе здоровье сберегающих технологий  повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды детской деятельности, он жизнерадостен, открыт для общения со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Список использованной литературы

* 1. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/03/23/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-dou>
  2. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/03/11/prakticheskoe-posobie-zdorovesberegayushchie-tehnologii>