Системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников это и есть здоровьесберегающие технологии. Их цель в дошкольном образовании - обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи здоровьесбережения:

- сохранить здоровье детей;

- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Направления работы по здоровьесбережению:

1. Лечебно-профилактическое

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка

3.Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т. п.).

4.Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Использование в режиме дня:

- отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

- различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

- физкультурных занятий всех типов;

- оптимального двигательного режима.

Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления

здоровья детей.

- На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

- Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;

- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика:

точечный массаж, комплексы по профилактике плоскостопия, дыхательная гимнастика, снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин) Прогулки + динамический час, закаливание:

- Сон без маек

- Ходьба босиком

- Полоскание полости рта

- Обширное умывание

- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта травяными настоями)

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения

- Рациональную не перегревающую одежду детей

- Соблюдение режима прогулок во все времена года

- Занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой

Современные здоровьесберегающие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логоритмика, кинезеологические упражнения, су-джок, артикуляционная гимнастика.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

Организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; Организацию питания; Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду; Организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

Система общеоздоровительных мероприятий включает: обучение детей уходу за своим телом, закаливание, витаминизацию блюд, фитопрофилактику, гимнастики после сна оптимизацию двигательной деятельности детей.  
**Литература:**

Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия/сост. – Волгоград. Учитель, 2009. Бодрящая гимнастика для дошкольников – СПб. «Детство – ПРЕСС», 2010. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. Кн. Для родителей – Москва: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 2002. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников. Авт. – Никанорова, .

Доклад

« Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Подготовила воспитатель МБДОУ №62

Кацадзе Наталья Викторовна