***«Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении»***

                Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей — одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников. Однако, по данным системы здравоохранения, в настоящее время состояние здоровья детей дошкольного возраста снижается. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Технологии, как эффективная система мер профилактической работы с детьми, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, получили название «здоровьесберегающие технологии».

***Здоровьесберегающая технология*** — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

***Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку*** — обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической 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 валеологическому просвещению родителей.

***Задачами здоровьесберегающих  технологий являются:***

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании —*** классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие ***виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:***

Ø  медико-профилактические;

Ø  физкультурно-оздоровительные;

Ø  технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Ø  здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

Ø  здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;

Ø  технологии валеологического просвещения родителей.

***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 здоровьесберегающей 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 реализация этих технологий  осуществляется специалистом по физической культуре и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду —*** технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий — учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***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.

***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов —*** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

***Технологии валеологического просвещения родителей —*** задача данных технологий — обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников  ДОУ.

***Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:***

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 (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).
3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

* типа дошкольного учреждения;
* конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
* организации здоровьесберегающей среды;
* от программы, по которой работают педагоги;
* продолжительности пребывания  детей в ДОУ;
* от показателей здоровья  детей;
* профессиональной компетентности педагогов.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

  Стретчинг — не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

  Динамические паузы — во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Ответственный исполнитель: воспитатели. Подвижные и спортивные игры — как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате — малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

 Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели, психолог.

  Гимнастика пальчиковая — с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Гимнастика для глаз — ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Ответственный исполнитель: все педагоги.

  Гимнастика дыхательная — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Ответственный исполнитель: все педагоги.

  Динамическая гимнастика — ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Ответственный исполнитель: воспитатели.

  Гимнастика корригирующая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

  Гимнастика ортопедическая — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

  Физкультурное занятие — 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст — в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст — 15-20 мин., средний возраст — 20-25 мин., старший возраст — 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

  Проблемно-игровые игротреннинги, игротерапия — в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не -заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

 Коммуникативные игры — 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Занятия из серии «Уроки здоровья» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Самомассаж. В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

Точечный массаж. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.  Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули). Ответственный исполнитель: воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания.

***Коррекционные технологии***

  Технологии музыкального воздействия — в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Ответственный исполнитель: все педагоги.

Арт-терапия — сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин начиная со средней группы. Программа имеет диагностический инструментарий и предполагает ведение протоколов занятий. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Сказкотерапия — 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Технологии воздействия цветом — как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Психогимнастика — 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Ответственный исполнитель: воспитатели, психолог.

  Фонетическая ритмика — 2 раза в неделю с младшего возраста в физкультурном или музыкальном залах. Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Ответственный исполнитель: воспитатели, логопед, руководитель физического воспитания.

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

***Взаимосвязь с родителями.***

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников — активное  взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья — вот две основные социальные структуры, которые  главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети — родители — педагоги).

Не отказывайтесь от старых, проверенных, традиционных форм, таких как собрания, консультации, старайтесь использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями.

Активно привлекайте родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используйте музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроя, подвижные игры, игры-эстафеты.

Интересно и весело проводите спортивные соревнования детей и родителей такие, как «Папа, мама, я — спортивная семья», «А ну-ка, мамы», «Как папа буду сильным, как папа буду ловким». Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то вы сможете добиться полноценных результатов, сохранив молодое поколение здоровым.