**Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет человек проходит огромный путь развития. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к “критическим периодам” жизни. В этот момент ребенок особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья.

Что же такое здоровье? В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения говорится, что здоровье это не только отсутствие болезни или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. В настоящее время педагоги отмечают, что в школу приходят дети, умеющие читать, считать, но с недостаточно сформированными физическими качествами (усидчивостью, умением напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую). Исходя из этого, физическое воспитание является неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения. Очень важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Таким образом, задачи сохранения и укрепления здоровья являются одними из приоритетных в работе ДОО. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, которые получили общее название «здоровьесберегающие технологии».

**Здоровьесберегающие технологии: цель, задачи и принципы**

**реализации.**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, ее духовного и физического совершенствования.

Исследованиями ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и врача.

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решают педагог в процессе своей деятельности:

* Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий и эпидемиологического благополучия внутренней среды ДОО;
* Оптимизация учебно-воспитательного процесса;
* Расширение спектра технологий медико-психологической поддержки;
* Медико-социальная работа с семьями воспитанников.

Оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении базируется на следующих принципах:

* Комплексности;
* Непрерывности;
* Индивидуальности;
* Формирования положительной мотивации у детей и персонала ДОО;
* Интеграции программ профилактики, оздоровления и воспитательно-образовательной работы в режиме дня ДОО;
* Преимущественного использования простых, доступных средств оздоровления;
* Повышения эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий.

**Виды здоровьесберегающих технологий в ДОО.**

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

1. Медико-профилактические технологии. Они обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, а также с использованием медицинских средств. Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья воспитанников. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Существуют определенные формы организации медико-профилактической деятельности:
* Витаминотерапия;
* Фитотерапия;
* Иммунопрофилактика;
* Вакцинопрофилактика;
* Своевременное проведение карантинных мероприятий;
* Углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов;
* Санитарно-гигиеническая деятельность.
1. Физкультурно-оздоровительные технологии. Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития, повышение работоспособности, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. При этом должны решаться задачи оздоровления, образования и воспитания. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы:
* Физкультурные занятия;
* Физкультминутки;
* Гимнастика утренняя и бодрящая;
* Подвижные игры и физические упражнения на улице;
* Спортивные упражнения;
* Занятия ЛФК;
* Сухой бассейн;
* Физкультурные досуги, праздники и развлечения;
* Ритмика и др.

Продолжительность физкультурного занятия в каждой возрастной группе должна соответствовать программным требованиям, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности детей. Особое внимание следует уделять качеству выполнения упражнений. Для повышения эффективности физического воспитания необходимо обеспечить в достаточной степени его кратность, продолжительность, интенсивность.

1. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе. В данной системе взаимодействует диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.
2. Технологии здоровьесбережения педагогов направлены на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Достоверно известно, что на улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияют заботливое и внимательное отношение к ним взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего, сам должен быть здоров, и иметь валеологические знания.

1. Технологии валеологического просвещения родителей. Основная задача данных технологий – обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ. Известно, что главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как организован режим дня, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение и состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни, к которому ребенка приучают в образовательной организации, закрепляются при его поддержки в домашних условиях.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка. Одной из важнейших форм взаимодействия является привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. Существуют определенные формы организации просветительской деятельности:

* Родительские собрания;
* Консультации;
* Конференции;
* Конкурсы;
* Спортивные праздники;
* Праздники здоровья;
* Семейный спортивный клуб;
* Папки-передвижки;
* Беседы;
* Личный пример педагога;
* Нетрадиционные формы работы с родителями;
* Практические показы.

**Опыт оздоровления детей.**

В нашем детском саду была разработана программа “Здоровье” с методическими рекомендациями по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Данная программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Программа имеет несколько направлений:

1. Кадровое обеспечение и условия для реализации программы.
2. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.
3. Воспитательно-образовательное направление.
4. Лечебно-профилактическое направление.

Для реализации программы в детском саду имеются все соответствующие условия и кадровое обеспечение. Для успешной реализации каждого направления педагогам необходимо решать определенные задачи:

1. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ по средствам обновления и преобразования материально-технической базы.
2. Организация рациональной двигательной активности с помощью регулярных физкультурных занятий в спортивном зале и бассейне, в сухом бассейне в группе, утренней и бодрящей гимнастике, физкультминуток, ЛФК, физкультурных досугов и праздников.
3. Воспитание у детей культуры здоровья для формирования привычки к здоровому образу жизни. Для реализации указанной задачи используются следующие формы работы с детьми и родителями: тематические занятия, закаливающие процедуры, проведение совместных “дней здоровья”, конференции и консультации специалистов.
4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия достигается за счет обеспечения благоприятного течения периода адаптации и создания благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.
5. Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы осуществляется с помощью таких мероприятий, как: фитотерапия, витаминотерапия, закаливание, самомассаж, дыхательная гимнастика и элементарное выполнение правил СанПин.

В нашем детском саду ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность в течении всего дня. Особое внимание мы уделяем проведению различных форм закаливающих процедур:

* Воздушные ванны. Повышают тонус нервной системы, улучшают деятельность эндокринных желез, сердечнососудистой и дыхательной систем. В дополнении с прогулками и другими способами закаливания, воздушные ванны повышают устойчивость терморегуляторного аппарата ребенка.
* Ходьба босиком по “Дорожке здоровья” обеспечивает тренировку рефлекторной связи температурных рецепторов на подошвенной поверхности стопы со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей.
* Полоскание рта и горла. Клокочущая вода оказывает массирующее действие на слизистые оболочки полости рта, миндалин, задней стенки глотки, улучшает реакцию местной сосудистой сети. Полоскание дважды в сутки предупреждает ангину и кариес зубов.
* Обширное умывание;
* Прогулка в помещении с открытым окном;
* Закаливающее дыхание – упражнения, укрепляющие весь дыхательный аппарат.

Кроме закаливания, мы широко используем лечебную физкультуру. Все методики ЛФК применяются с целью реабилитации и долечивания больных. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Поэтому мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Большой оздоровительный эффект имеет плавание, которое является одним из основных видов циклических нагрузок и обладает мощным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения. Плавание является также эффективным средством профилактики и лечения нарушения осанки.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребенка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика и физкультминутки. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий и формирует привычку вести здоровый образ жизни. Физкультминутки проводятся с целью предупреждения утомления на занятиях и поддержания умственной работоспособности детей на высоком уровне.

Наряду с вышеперечисленными мероприятиями в нашей дошкольной организации особое внимание отводится влиянию художественно-эстетического воспитания на здоровье детей. Например, музыка снимает нервное напряжение, пение способствует формированию правильной речи и глубокого дыхания, а музыкально-ритмичные движения улучшают осанку.

Таким образом, применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН, в России только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В. Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков), психологии (О. С. Осадчук), экологии (З. И. Тюмасева, А. Ф. Аменд) и педагогики (В. Г. Алямовская, Г. К. Зайцев, Ю. Ф. Змановский).

Сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности должно быть нормой жизни и поведения каждого человека. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

К сожалению, здоровый образ жизни не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Однако, если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого дошкольного образовательного учреждения.