«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе в ДОУ»

Приобретенное в ранний и дошкольный период детства хорошее здоровье, служит фундаментом для общего развития и сохраняет свое значение в последующие годы жизни.

Дошкольный возраст- это тот период, когда ребенок усиленно растет и развивается, период формирования человеческой личности, когда закладывается основа здоровья.

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

До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Данные медицинской статистики говорят о том,  что дети в настоящее время испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным функциональным  нарушениям в их организме. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, нарушение осанки, что влечет за собой разного вида сколиозы, плоскостопие, задержку возрастного развития.

«Актуальной задачей физического воспитания, говорится в концепции дошкольного образования- является поиск эффективных средств совершенствования, развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них

потребностей в движении». (координации движений, выносливости, гибкости, силы)

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «**здоровьесберегающие технологии**».

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.  (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

**Так что же такое здоровьесберегающие технологии?**

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.

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.

**Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения , профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Главная задача воспитателя и родителей – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с детства.

***Система здоровьесбережения в ДОУ***

Планирование системы здоровьесбережения требует решения целого комплекса задач:

-поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;

-выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;

-определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- комплекс закаливающих мероприятий;

- непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;

- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей;

- инновационные технологии оздоровления и профилактики;

- организация рационального питания;

- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

***Формы работы по здоровьесбережению***

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

*1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.*

•Оздоровительная гимнастика.

•Игры – релаксации.

•Разные виды массажа.

•Элементы упражнений йоги.

•Привитие детям гигиенических навыков.

•Простейшие навыки оказания первой помощи.

•Физкультминутки во время занятий.

•Функциональная музыка.

•Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

•Массовые оздоровительные мероприятия.

•Упражнения для глаз.

***2. Работа с семьей.***

•Пропаганда здорового образа жизни.

•Консультации.

•Индивидуальные беседы.

•Выступления на родительских собраниях.

•Распространение буклетов.

•Выставки.

•Проведение совместных мероприятий.

***3.Работа с педагогическим коллективом.***

Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.

Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

Посещение научно-практических конференций.

***4. Создание условий и развивающей среды.***

Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.

Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Подбор картотек.

Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

***Таким образом:***

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды. В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие задачи:

* формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
* использование в образовательной деятельности ДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
* конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;
* обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи,  может   выступать:

* непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
* реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
* специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

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