**[Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ](http://razvitum.org/images/download/Derzova_st.docx" \t "_blank)**

Современная система образования ставит перед собой целый ряд задач. Одна из которых – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», считается невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей.

Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Технология - это инструмент профессиона льной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Что такое здоровьесберега ющие 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.

Я считаю, что необходимо активно внедрять здоровьесберегающие технологии, направленные на решение задач современного дошкольного образования – задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Основная цель моей работы по использованию здоровьесберегающих технологий – создание условий для формирования устойчивой мотивации   к сохранению и укреплению собственного здоровья дошкольника как важного фактора  здоровья человека в целом.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих  технологий  в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность дошкольников.

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу      жизни;

-  использование ИКТ для более  наглядной демонстрации     преимущества  здорового образа жизни.

Система работы  по  здоровьесбережению с воспитанниками организуется с учётом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста, опираясь на основные принципы детской психологии и педагогики. Вся работа по здоровьесбережению осуществляется комплексно, в течение всего дня.  Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие технологии:

Технологии обучения здоровому образу жизни:

* утренняя гимнастика; гимнастика после сна
* непосредственно образовательная деятельность (ОД) по физической культуре;
* обучение детей основам культуры здоровья;

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* Стретчинг
* гимнастика для глаз;
* релаксация;
* физминутки;
* пальчиковая гимнастика;
* дыхательные упражнения;
* прогулки;
* совместным мероприятиям родителей с детьми,
* самомассаж.
* Коррекционные технологии (частично):
* фонетическая ритмика
* сказкотерапия;
* коррекция плоскостопия.

Одной из основных задач на протяжении последнего года, над которой я работала -является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности   в здоровом образе жизни.  
Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении я уделила большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства. В группе оборудован физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой утренней гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.                                                                                                                                         Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма. В настоящее время появилось много новых методик, направленных на обновление содержания физкультурных занятий.

Одна из методик, которую я использую на физкультурных занятиях и в режиме дня - игровой стретчинг.

Благодаря стретчингу увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, дольше сохраняют работоспособность.   Упражнения стретчинга направлены на формирование правильной осанки. Кроме этого развивается эластичность мышц, воспитывается выносливость и старательность.   
Во время прогулок стараюсь использовать различные подвижные игры: игры с ходьбой и бегом: «Ловишки», «Лохматый пес», «Горелки», «Кракатам»;игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»; игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»;игры с лазанием: «Колдунчики», «Тай-тай-выручай» и очень много других игр.

После прогулок мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.

По окончании дневного сна провожу упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватках, плавно, без рывков и резких движений.

Также в своей работе я стремлюсь использовать коррекционные технологии. Использую структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении, одновременно происходит массаж акопунктурных точек нижней части стопы.

Одним из новых видов коррекционной технологии в нашей группе является фонетическая ритмика. Дети обучаются сознательному регулированию движений при выполнении упражнений, которые сопровождают произнесение звуков и слогов с этими звуками. Совокупность движений тела и речевых органов способствует снятию напряженности и монотонности речи.

Для поддержания психоэмоционального здоровья детей используется сказкотерапия. Работа идет на внутреннем подсознательном уровне.  
Дети освобождаются от страхов, агрессии,  тревожности и других негативных эмоций. Дети приобретают уверенность, спокойствие, позитивный настрой.

Закаливающие процедуры являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по здоровьесбережению, проводимых мною с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты до наступления «тихого часа» и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей. В системе закаливания сон без маек является важной составляющей. Но учитывая различные обстоятельства, использую гибкий подход к детям. Часто болеющие дети и дети, имеющие медотвод, после отсутствия в детском саду по болезни проходят в спальную комнату в обуви, спят в пижамах и раньше заходят в группу после прогулки на улице. Применение щадящего режима способствует постепенному восстановлению организма детей.

Предлагаю детям обширное умывание, которое предполагает ополаскивание лица, шеи, рук до плеч водой комнатной температуры. Частью обширного умывания является сезонное летнее мытьё ног после прогулок. В зависимости от адаптации детей к данному виду закаливания, температура воды постепенно снижается, что повышает сопротивляемость организма.

Для эффективности работы по оздоравливанию детей разработала и использую парциальную программу «Здоровячок»

Периодически пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети на оздоровительных досугах и развлечениях. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни здоровья», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. Также дети моей группы участвуют в районных соревнованиях, таких как: «Легкоатлетическая эстафета», «Лыжня России -16». В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений. Им нравится, когда в развлечениях и досугах активное участие принимают мамы и папы.

Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка.   Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников. В информационном уголке располагаю статьи о формировании гигиенических знаний, рекомендации по безопасности жизнедеятельности, воспитание ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, советы по правильному питанию, о пользе водных процедур и необходимости посещения бассейна.

Данными действиями добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада. Родители помогают организовывать спортивные развлечения для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья», «Сильные, ловкие, умелые». Совместное участие в мероприятиях укрепляет отношения детей и родителей, сплачивает взрослых, соединяя в команду людей неравнодушных к воспитанию здорового, любознательного, активного ребёнка.

Применяя эти технологии в своей работе, я достигла следующих результатов:

-повышение уровня физического развития детей.  
-развитие основных физических процессов(памяти, мышления, воображения, восприятия).  
-положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе (за последний год в среднем на 10 % и соответственно повышение процента посещаемости).

Я считаю, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого педагога образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
4. Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
5. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
6. Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.

Интернет-ресурсы:

* http:// nsportal.ru (Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)
* http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар «Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)
* <http://pedmir.ru/> (занятие по валеологии) Масагутова И. З.