*Ст. воспитатель Послыхалина О.В*

**Реализация здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

 Свой доклад, я бы хотела начать со слов выдающегося советского педагога Василия Александровича Сухомлинского: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности,  бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Здоровье — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья – одна из основных задач дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

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

Задачи здоровьесберегающих технологий

* Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей
* Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности

Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

Педагоги в своей работе должны руководствоваться следующими принципами:

* Принцип «не навреди!»
* Принцип сознательности
* Принцип непрерывности процесса
* Принцип систематичности и последовательности
* Принцип доступности и индивидуальности
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха
* Принцип постепенного наращивания оздоровительного воздействия
* Принцип возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании принято разделять на несколько видов:

-медико-профuлактические;

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-валеологического просвещения родителей

-здоровьесберегающие образовательные технологии;

Медико-профuлактические технологии  это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся:

* 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 – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ.

Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования.

 Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ. Организуется через оформление информационных стендов, консультаций бесед и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно разделить на 3 группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

*Динамические паузы*

Особое внимание должно уделяться отдыху детей во время образовательного процесса. По мере утомляемости малышей необходимо делать специальные паузы. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. Они проводятся по инициативе и под контролем воспитателей. Выполняют их обычно под стихотворный материал с определенной сюжетной линией. Это помогает детям уловить связь между действием и выполняемым ими движением. При подборе стихов обязательно учитывается возраст малышей, их двигательные и речевые возможности.

*Подвижные игры*

Подвижные и спортивные игры развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. В комплекс мероприятий, которые в официальных документах называются «здоровьесберегающие технологии в детском саду», в обязательном порядке должны быть включены подвижные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды подвижных игр.

*Дыхательная гимнастика*

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос. Продолжительность занятия — от 10 до 20 минут. Это зависит от возраста детей, их индивидуальных возможностей и самочувствия.

*Гимнастика для глаз*

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для снятия напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц, укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение.

*Гимнастика пальчиковая* –для развития мелкой моторики детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи.Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

*Миогимнастика –* это упражнения для мышц лица. Состоит из 3-4 упражнений. Повторяется по 3-4 раза.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мио гимнастика, которая помогает ребенку:

• познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

• развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

• усилить глубину и устойчивость чувств;

• разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

*Релаксация.* Релаксационные паузы помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Расслабление необходимо и при чрезмерной активности малышей.

Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Ответственными за эту часть здоровьесберегающих технологий являются воспитатели, психологи и инструктора по физической культуре.

*Ритмопластика* - это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

 Цель ритмопластики: развитие двигательной сферы детей, укрепление мышечного корсета, формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое.

Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

*Утренняя гимнастика*

обеспечивает бодрый заряд энергии на весь день. Проводится гимнастика до завтрака инструктором по физической культуре или воспитателем.

*Гимнастика пробуждения*

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды.

*Физкультурные занятия*

Основной формой работы с детьми по физическому воспитанию является непосредственно образовательная деятельность по физической культуре.

Главной задачей этих занятий является формирование необходимых двигательных навыков и умений у малышей, развитие физических качеств. Также важно создать условия для реализации детьми своей потребности в двигательной активности.

*Самомассаж*

Во многих ДОУ важная роль отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Специально разработанные упражнения способны помочь научиться переключать движения – тормозить лишние и активизировать необходимые. Деток учат массировать ладони, предплечья, кисти рук. Для этого используются такие движения, как поглаживания, вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание/сгибание пальчиков. Для такого массажа могут использовать и подручные предметы: карандаши, мячи, шарики. При этом важно, чтобы движения выполнялись в сторону лимфоузлов: от пальцев – к запястьям, от кистей – к локтям. Очень полезным является самомассаж лица. Он повышает интеллектуальную деятельность детей на 75%.

Технологии коррекционные

В работе с детьми дошкольного возраста различают несколько видов коррекционных технологий:

*Артикуляционная гимнастика*. Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. С детьми, имеющих дефекты звукопроизношения.

*Технология музыкального воздействия*. Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает, вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. Широко используется музыка для сопровождения образовательной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т. д.)

*Сказкотерапия* – используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Дети также могут сами сочинять сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы - основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми

*Логоритмика* включает в себя такие формы работы, которые способствуют речевому развитию, коррекции дефектов речи. Главный принцип работ на логоритмике – активизация одновременно всех видов памяти: слуховой, зрительной, двигательной.

*Цветотерапия* – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов.

*Арт - терапия.* является одной из обширнейших областей современной психологической науки и представляет собой метод оказания психологической помощи с использованием творческих занятий (рисования, лепки, игры и др.). Занятия с дошкольниками не должны ограничиваться обычным набором изобразительных средств (бумага, кисти, краски) и традиционными способами их использования. Ребенок более охотно включается в процесс, отличный от того, к чему он привык. Маленькие дети с удовольствием включаются в создание изображений необычным способом, например, с помощью сухих листьев или ниток.

Таким образом,  использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении сегодня можно рассматривать, как одно из перспективных направлений сохранения  и улучшения качества здоровья детей и формирования культуры здорового образа жизни у детей и их родителей.