**«Использование педагогом здоровьесберегающих технологий**

**в работе с дошкольниками»**

**Цель :**

-конкретизация в представлении педагогов понятий: “технология”, “здоровьесберегающие технологии”, “здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании”;

-классификация форм воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы в области здоровьесберегающих технологий по доминирующим целям и решаемым задачам;

-расширение знаний педагогов в применении новых здоровьесберегающих

технологий в образовательно – оздоровительном пространстве ДОУ.

В современном мире в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования– сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является иобеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к

здоровью и жизни как собственных, так и других людей. Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника и культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним изсредств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Понятие “здоровьесберегающие образовательные технологии” появилось в педагогическом лексиконе в последние несколько лет.

Прежде чем мы начнем говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Что такое “технология”? Какие составные части входят в понятие “технология”? (ответы педагогов).

(Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)

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 деятельности.

Что такое здоровьесберегающие технологии? (ответы педагогов).

- Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья. Это система программ, приемов и методов организации образовательного процесса, не наносящая ущерба здоровью его участников.

Какую цель преследуют здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании? (ответы педагогов).

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.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ. В более узком смысле слова - это специально организованное взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Имеется неоспоримое мнение о том, что эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и отвечающую единству целей и задач.

В чем выражается подобная «встроенность»? Как вы это понимаете? (ответы педагогов).

**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:

медико-профuлактические;

физкультурно-оздоровительные;

технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

валеологическое просвещение родителей,

здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании 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 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 ребенка:

развитие физическихкачеств,

двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

закаливание,

дыхательная гимнастика,

массаж и самомассаж,

профилактика плоскостопия иформирование правильной осанки,

оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и натренажерах,

воспитание привычки к повседневной физической активности,

заботе о здоровье идр.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятияхи прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цельэтих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно иэффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения 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, 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 ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии

психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в

педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного

образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровомуобразу жизни.

ЗАДАЧИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ:

• сохранить здоровье детей;

• создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

• обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается:

• направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

• комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

• созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДОУ;

• формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального

партнерства.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяетсяодинаково большое внимание, в то время как еще несколько лет назад в детских садах веласьработа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического здоровья ребенка.

Сегодня педагог-психолог, который занимается с детьми, как в коллективе, так и индивидуально, заметив негативные изменения в поведении ребенка, совместно с воспитателем обязаны поставить в известность родителей и начать активную

работу по поддержанию психического здоровья воспитанника.

НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ЗДРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витамоно терапия; прием настоек и отваров растений-адаптагенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактическихмероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применениенеобходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанногоотношения к здоровью и жизни).

ЭТАПЫ РАБОТЫ:

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Использование в режиме дня:

• отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорийдетей;

• различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

• комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

• физкультурных занятий всех типов;

• оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) можно включать в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) оздоровительный бег;

е) зрительная гимнастика;

ж) пальчиковая гимнастика;

з) дыхательная гимнастика;

и) гимнастика для ног, ходьба по рефлексогенным дорожкам;

к) релаксационные паузы;

л) точечный массаж;

3. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, дляразвития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения. Назовите, в каких физкультурно-массовых мероприятиях участвовали ваши родители в последнее время? (ответы педагогов). В какие мероприятия, еще можно привлечь родителей? (ответы педагогов).

4. Конечные результаты:

• формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

• внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению

здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

• формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности

заботиться о своем здоровье;

• обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

• улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

**Дополнительные формы работы:**

Проектная деятельность. Чтобы выполнение поставленных задач было целенаправленным, был виден промежуточный результат работы, возможно активно использовать проектную деятельность таких проектов как: “К здоровому образу жизни”, “Вместе с семьей – к здоровью”, “Лесенка здоровья”. У каждого проекта свои задачи, но они объединены одной целью – сохранение и укрепление здоровья детей, обеспечение психологического комфорта, социальной адаптации детей при

поступлении в школу. Возможно проведение “Праздника подвижных игр”. Эти и другие мероприятия проекта способствуют знакомству детей друг с другом, развитию эмоционального комфорта, подготовку дошкольников к новой социальной роли.

Участие детей в спортивных соревнованиях по подвижным и эстафетным играм «Олимпийские резервы», среди образовательных учреждений района и города, проводимых по инициативе педагогов.

Спортивные досуги “Игровой марафон”, “Зимние забавы”, «Защитник Отечества» проводить в игровой и соревновательной форме с использованием разных видов движений. Спортивные досуги сочетаются и с познавательным развитием (“В королевстве Зубной щетки”, “Мы дружны с водою чистой”, “Как быть здоровыми”).

Дополнительное образование дошкольников по ритмике “Танцевально-игровая

гимнастика”, где инструктор по физвоспитанию решает познавательные и физкультурно-оздоровительное задачи.