**Использование здоровье -сберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста**

Автор: Акавова Саида Данияловна

Организация: МАДОУ «ДС» Радуга»

Населенный пункт: ЯНАО, г.Новый Уренгой

Сегодня 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 и обеспечение 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.

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях.

**Здоровье**– состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

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.

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 достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки  по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**-** Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

- Создавать психологически комфортную среду в группах;

- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей *(тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)*

- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Уметь объяснять, выражая в речи, свое здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение.

**Педагогические средства, используемые в опыте.**

1. - остеопатическая гимнастика (после сна в постелях);
2. - бодрящая гимнастика;
3. - дорожки здоровья (после сна в группе);
4. - динамические паузы (во время занятий);
5. - подвижные и спортивные игры;
6. - гимнастика глаз;
7. - дыхательная гимнастика;
8. - утренняя гимнастика;
9. - занятия по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни;
10. - точечный самомассаж;
11. - физкультурные досуги, праздники;
12. - ситуативные малые игры;
13. - сказкотерапия;
14. - психогимнастика;
15. - артикуляционная гимнастика;
16. - библиотерапия;
17. - занятия из серии «Здоровье»;

**Технология описания работы**

Считаю, что на сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья , а также технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям:

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

*Динамические паузы*– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*Гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

*Физкультурное занятие* – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

*Проблемно-игровые* в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Коррекционные технологии**

*Технологии музыкального воздействия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*Сказкотерапия* – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

*Технологии воздействия цветом* – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.   Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

*Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

*Принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности –* непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип наглядности*является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, *словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.*

 Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

**Результативность**

Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с педагогами ДОУ, которое выразилось в следующих результатах.

*Уровень здоровья и физического развития детей:*

Уровень заболеваемости снизился на 3,5%, значительно снижено количество пропусков по болезни.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет45 %.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

*Уровень профессионального роста педагогов:*

Количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ и проведению здоровьесберегающих мероприятий, увеличилось на 30% и составляет 90%.

Значительно повышена мотивация педагогов к использованию инновационных подходов к здовроьсбережению воспитанников ДОУ.

Количество педагогов, систематически и методически грамотно использующих здолровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах, увеличилось на 29% и составляет 82%.

Усовершенствована предметно-развивающая среда в группах (приобретается новое физультурно-спортивное оборудование и атрибуты, изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики.

Для успешной работы по приобщению родителей педагогов к ЗОЖ выпустила методическое пособие « Растим здоровым малыша» , в котором можно найти много полезной информации , рекомендации и памятки по использованию новых здоровьесберегающих технологий. Пособие получило положительные отзывов от педагогов .

Оздоровительно-профилактическая работа с детьми, для сохранения и укрепления их здоровья, ведется под наблюдением медицинской сестрой нашего дошкольного учреждения.

Медицинская сестра в нашем ДОУ, осуществляет контроль за соблюдением санитарно-противоэпидемического режима, санитарным состоянием помещения и участка детского дошкольного учреждения, готовит детей к врачебному осмотру, проводит антропометрические измерения (вес, рост ребенка, профилактические прививки. Периодически ею проводятся беседы с родителями, даются необходимые рекомендации воспитателям групп и другим сотрудникам, работающим с детьми.

Работа с родителями по здоровьесберегающей деятельности.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских центрах, в папках-передвижках (консультации на разные темы: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д., которые позволяют привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Действуя целенаправленно и совместно с родителями, мы добились систематического посещения закаливающих мероприятий, что положительно сказывается на здоровье детей.

ВЫВОД: Таким образом, мы пришли к выводу, что сохранение и улучшения здоровья ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходимо комплексное внимание к состоянию здоровья детей со стороны воспитателей, медицинского персонала и родителей дошкольного образовательного учреждения.

**Теоретико-практические основы опыта**

Перечень здоровьесберегающей технологий в образовательном процессе дошкольного образовательного учреждения:

1. Физическое развитие детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование Ф48 по программе «Детство»/ авт.-сост. И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова, Н.А. Давыдова.- Волгоград: Учитель, 2012. – 189 с.

2. «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой.

**Перспективы и возможности использования опыта в массовой практике.**

Опыт работы может быть использован воспитателями, физкультурным инструкторам дошкольных образовательных учреждений. Опыт работы широко распространяется педагогами МОУ детского сада № 367.

**Список литературы:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение,1986
2. Емельянова В.Н.,из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008
4. ИковаВ.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников, госуд.изд-во мед литерат.,Ленинград,1963
5. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.