**«Здоровьесберегающие технологии»**

*«Здоровье ребенка превыше     всего,*

*Богатство земли не заменит его.*

*Здоровье не купишь, никто не продаст,*

*Его берегите, как сердце, как глаз.»*

*(Ж. Жабаев)*

В дошкольном учреждении особое внимание уделяется здоровью детей и культурно-гигиеническим навыкам. Здоровье — это состояние человека, при котором у него не только отсутствуют признаки болезни или физические дефекты, но и присутствуют полное душевное, физическое и социальное благополучие. Установка на здоровый образ жизни у человека не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, по словам И. И. Брехмана, состоит в «обучении здоровью с самого раннего возраста», ключевую роль в этом играют дошкольные учреждения как первая ступень непрерывного здоровьесберегающего образования.

Здоровьесберегающий процесс в дошкольном учреждении организуется и развивается в рамках определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов. Оздоровление детей происходит во всех режимных моментах. Укрепление здоровья ребенка интегрируются в здоровьесберегающих технологиях, которые выступают основой здоровьесберегающей педагогики.

*Здоровьесберегающая педагогика* — это такое направление педагогической деятельности, которое направлено на разработку особых специфических закономерностей, принципов, подходов, форм и содержания, оптимизирующих процессы обучения и воспитания детей с целью сохранения и укрепления их здоровья.*Здоровьесберегающая педагогическая деятельность характеризуется следующими закономерностями:*

– взаимодействие учебного, воспитательного процесса и состояния здоровья дошкольников;

– высокая эффективность охраны здоровья дошкольника, как педагога, так и руководителя дошкольной организации;

 – соответствие содержания методологии воспитания и обучения цели

 — обеспечить сохранение и укрепление здоровья ребенка в педагогическом процессе; – зависимость эффективности здоровьесберегающей деятельности от применения ее различных форм содержания;

 – учитывать все возрастные и индивидуальные особенности дошкольника во всех режимных моментах.

*Вышеперечисленные закономерности основываются на системе принципов. Мы выделяем самые важные, на наш взгляд, принципы, такие как:*

– принцип «Не навреди!». В основу данного принципа входит профессиональная этика;

 – принцип приоритета действий заботы о здоровье детей и педагогов нацелен на то, что все режимные моменты должны проводится с учетом эмоционального и психофизического здоровья дошкольника;

 – принцип непрерывности и преемственности обусловлен проведением ежедневной здоровьесберегающей работы;

 – принцип комплексного междисциплинарного подхода к воспитанию дошкольника.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей педагогики является здоровьесберегающая деятельность.

 Т. С. Овчинникова рассматривает здоровьесберегающую деятельность как взаимосвязанные и взаимообусловленные компоненты, которые характеризуются определением конкретного места и значением каждого элемента системы в общей структуре:

 – цель: организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольной организации, которая повышает эффективность в дошкольном учреждении;

 – педагогические условия для поддержания здоровья, которые определяют непосредственно в дошкольной организации;

 – содержание воздействия включает программы различных направлений работы в системе здоровьесберегающей деятельности;

 – средства воздействия

 — методология, технологичность, подходы и приемы взаимодействия в рамках различных направлений работы здоровьесберегающей деятельности;

 – формы организации деятельности

— индивидуальные, подгрупповые и групповые;

 – объект воздействия

— воспитанник дошкольной организации, на которого направлены все технологии, методики здоровьесберегающего здоровья;

 – результат педагогического воздействия

— положительная динамика развития детей, стабильные показатели психофизического, психоэмоционального и физического здоровья дошкольников.

На сегодняшний день здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления деятельности дошкольной организации по сохранению и укреплению здоровья дошкольников.

*Здоровьесберегательные технологии в дошкольной организации* — это технологии, которые направлены на обогащение, улучшение, поддержание здоровья дошкольников во всех режимных моментах.

*Целью здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации* является обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников, реальной оценки индивидуальных особенностей здоровья каждого воспитанника.

*Задачи здоровьесберегающих технологий:*

– создать эффективную организацию физкультурно-оздоровительной работы в союзе

 — педагог —

 родитель;

– сформировать у детей положительное отношение к физкультурно-оздоровительным мероприятиям;

 – дать представления воспитанникам о безопасном поведении во время чрезвычайно-опасных ситуациях на улице и в здании.

Зачастую, здоровьесберегающие технологии направлены на укрепление и поддержание физического и психического здоровья дошкольников. Самое главное, при физическо-оздоровительных мероприятий не заставлять ребенка делать те или иные упражнения, которые плохо влияют на его эмоциональное состояние. Такие технологии применяются в дошкольном учреждении постоянно, во всех режимных моментах, тем самым, обеспечивая процесс отслеживания педагогом всех психофизических направленностей дошкольника. Каждый педагог, на протяжении определенного отрезка времени, выявляет все эти психофизические нарушения, помогает ребенку стать физически здоровым и делает все возможное, чтобы стабилизировать физическое развитие дошкольника. При разработке и использовании здоровьесберегающих технологий важно обратить внимание на такие свойства, как оптимальность, результативность, применимость и воспроизводимость.

*Результат применения технологии* — это изменения в развитии, обученности и воспитанности ребенка, произошедшие под доминирующим влиянием данной технологии за определенное время. Здоровьесберегающие технологии очень важны в процессе режима. Главный признак данных технологий является решение главных и приоритетных проблем, связанных со здоровьем воспитанника.

***Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении***

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

*Прогулка* – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

*Кроме подвижных игр, в нашем детском саду мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений:*

* Бег и ходьба
* Прыжки
* Метание, бросание и ловля мяча
* Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

*На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:*

- для хорошей погоды (по сезону);

- на случай сырой погоды;

- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях.

*Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:*

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

*Именно поэтому в нашем детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:*

* Занятия по традиционной схеме;
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
* Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

*Музыка,* сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

*Утренняя гимнастика* проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

*Разминка в постели*. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

*Гимнастика игрового характера*. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы ( «лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

*Пробежки по массажным дорожкам*. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

*Дыхательная гимнастика.* От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

*Методика применения дыхательных упражнений:*

Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

**Заключение**

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 города, микрорайона, 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.