Дубовикова Ирина Ивановна, заместитель заведующего

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 24 комбинированного вида»

**Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе МАДОУ**

**Аннотация.** *В данной статье рассматривается вопрос использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ.* *Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.*

Дошкольный  возраст  это  один  из  наиболее  сложных  и  значимых периодов  в  жизни  ребенка.  Именно  в  этом  возрасте  закладываются  основы  здоровья,  физического  развития,  происходит  становление  опорно-двигательного  аппарата  ребенка,  его  моторных  способностей,  формируется  интерес  к  здоровому  образу  жизни,  физической  культуре  и  спорту,  воспитываются  волевые и  поведенческие  качества  личности.

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». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. В процессе работы с детьми  мы стремимся решать следующие задачи: обеспечить оптимальные условия для эффективного физического и психологического благополучия  участников  воспитательно- образовательного  процесса; формировать  доступные  представления  и  знания  у  детей  о  пользе  занятий  физическими  упражнениями,  об  основных  гигиенических  правилах  и  нормах;

приобщать детей к традициям большого спорта; формировать  основы  безопасности  жизнедеятельности; оказывать  всестороннюю  помощь  семье  в  обеспечении  здорового  образа  жизни  взрослых  и  детей.

В настоящее время в дошкольном учреждении реализуются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Сохранения и стимулирования здоровья (физминутки, релаксация, подвижные и спортивные игры, эстафеты и конкурсы);
2. Эстетической направленности (гимнастика: пальчиковая, язычковая, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая);
3. Обучения здоровому образу жизни (физкультурное занятие, игротерапия, коммуникативные игры, занятия из серии «здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика, закаливание);
4. Коррекционные (арттерапия, хромотерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастика, песочная терапия).

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление.

**"**Релаксация" (от лат. Relaxatio) – это состояние покоя, расслабленности, возникающее, вследствие, снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий.

Релаксация необходима и полезна детям, когда они находятся в состоянии стресса, переутомлены, растеряны, перевозбуждены или близки к этому. Умение расслабиться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов. Каждому дается образное название, это увлекает детей. Они выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая ведущему, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Опыт показывает, что в результате применения релаксации, у многих детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными и спокойными.

Подвижные игры являются важнейшим ежедневным занятием с детьми дошкольного возраста. Предусмотренные планированием игры проводятся как в помещении, так и на утренних и вечерних прогулках в соответствии со временем года. Игры способствуют не только развитию игровых навыков ребенка, но и служат формированию здоровья детей.

Эстафета — совокупность командных спортивных дисциплин, в которых участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Ониразвивают интерес к спортивным играм-соревнованиям, ловкость, меткость, быстроту, учат играть в команде, действовать сообща, по сигналу, а также воспитывают здоровый дух соперничества.

Гимнастику эстетической направленности применяем как в младшей группе, так и в старшем дошкольном возрасте, немного усложнив, и добавив дыхательные упражнения по А. Стрельниковой. Дети с удовольствием выполняют новые упражнения, которые приносят ряд положительных эмоций.

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легко стирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия, они являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Физкультурные занятия три раза в неделю способствует не только физическому развитию детей, но и формирует у них навыки, которые непосредственно закрепляются на занятиях в группе.

Игровой самомассажявляется основой закаливания и оздоровления детского организма. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, с музыкальным сопровождением, дети получают радость и хорошее настроение. Точечный массаж проводим по системе А.А.Уманской.

Комплекс утренней гимнастики с акцентом на упражнения для формирования правильной осанки мы начали проводить с детьми с 4-х лет. В этом же возрасте прививают привычку правильно сидеть за партой, столом, особенно во время занятий, просмотра телевизора, компьютерных игр.

Закаливание – важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Мы используем закаливание воздушными и солнечными ваннами, хождение босиком, ребята спят без маечек, после сна обтирание и умывание прохладной водой, полоскание горла, а так же систематические прогулки на улицу, вне зависимости от погоды.

Т**ехнология музыкального воздействия позволяет корректировать эмоциональный фон ребенка.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности, покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

Сказкотерапия. Многие игровые технологии, применяемые на занятиях, сопровождаются сказками, которые придумывают, как педагог, так и сами дети, дополняя фантазии друг друга. Это способствует освоению навыков общения, целенаправленного слухового восприятия, развитию мышления, речи, памяти. Работа со сказкой направлена непосредственно на помощь ребенку. Воспитатель должен создать такие условия, при которых ребенок, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), учится находить решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.

Технология воздействия цветом или цветотерапия – одно из направлений арттерапии. Нервная система здорового ребенка нуждается в энергетическом воздействии длинноволновой части спектра; яркие, светлые оттенки оказывают на центральную нервную систему влияние, без которого она обойтись не может. Цвета можно сравнить с витаминами, необходимыми ребенку для своего роста и развития.

А сколько удивления и восторга вызывают у ребят эксперименты с красками! Получая новые цвета и оттенки, различные по насыщенности, светлоте в той или иной цветовой гамме, они непосредственно познают законы цветоведения без всякого затруднения, просто смешивают разные цвета друг с другом. Приёмы использования игры  на занятиях, пожалуй, самые разнообразные и обширные. Они позволяют быстро снизить уровень тревоги, страха, и неуверенности в своих возможностях. На занятиях используется психотерапевтические нетрадиционные техникирисования: рисование пальчиком, ладошкой; рисование нетрадиционными изобразительными средствами (комочком бумаги, поролоновым тампоном, ватными палочками и др.); рисование по сырому фону и др.

 Хромотерапия — наука, изучающая свойст­ва цвета. Его воздействие на людей неоднозначно и сугубо инди­видуально, оно носит избирательный характер, и это необходимо учитывать в работе с дошкольниками. Энергия цвета и цветовые ощущения воздействуют на функ­ции вегетативной нервной системы, эндокринных желез, а также отвечают за другие жизненно важные процессы в организме.

 Песочная терапия.Игры с песком — одна из форм естест­венной активности ребенка. Создавая картины из песка, строя
замки, дошкольник приобретает знания и жизненный опыт, по­знает законы окружающего мира. Взаимодействие с песком очи­щает энергетику ребенка, стабилизирует его эмоциональное состо­яние, улучшает самочувствие. Все это делает песочную терапию прекрасным средством для развития и саморазвития ребенка.

Важнейшим фактором, который способствует развитию, сбережению и укреплению здоровья детей в группе являются ежедневные проветривания помещения и использование бактерицидных ламп, соблюдение температурного режима и чистота в группе, много света, спокойный, доброжелательный тон воспитателя. Важным фактором является предметно- развивающая среда в ДОУ. В нашем дошкольном учреждении есть физкультурный зал, тренажерный зал, музыкальный зал, спортивная площадка, футбольное поле, уголок физической культуры, уголок здоровья, оборудованные прогулочные участки.

Исходя из вышеперечисленного, можно сделать вывод, что основой качества образования является здоровьесбережение.

**Список литературы:**

1.Здоровьесберегающие образовательные технологии: Материалы междисциплинарной научно-практической конференции. Москва, 25 октября 2007 Г./Отв. ред. Е.В.Усова. М.:

Издат-во СГУ, 2007. – 255с.

2. Физкультурно – оздоровительная работав ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / авт.-сост. О. Ф. Горбатенко. Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. - 159 с.

3. Физкультурно – оздоровительная работав ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова.- Воронеж: ЧП Лакоценин С. С., 2007. – 176с.

4.Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. Учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с. – (Здоровьесберегающая педагогика)

5. Интернет источники <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/59/2446/>