Особенности здоровьесберегающих технологий дошкольного образования.

1.Введение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Что такое здоровье? В «Словаре русского языка» С.И. Ожегова это «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют, уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Большинство детей дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии. Здоровье, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте.

Здоровьетворящее образование — это инструмент достижения высокого качества жизни. Основным результатом здоровьесберегающего образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Такой комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

**2. Здоровьесберегающие технологии**

Здоровье сберегающий педагогический процесс - это 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 образовательной организации.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным — педагогическая.

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 для достижения обозначенной цели;

• итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании. Применительно к ребенку — обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника 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, валеологической 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.

3.Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании·

* медико-профилактические; ·
* физкультурно-оздоровительные; ·
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; ·
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; ·
* валеологического просвещения родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании — технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ. Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» — «Индивидуальный маршрут ребёнка», — чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании.

Технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка - развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание детского организма;
* дыхательная гимнастика, массаж;
* корригирующие упражнения, с целью профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки;
* оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах;
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного учреждения в разных формах организации образовательного процесса: на специально организованной деятельности и прогулках, при режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка**

Технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного учреждения в текущем педагогическом процессе учреждении дошкольного образования. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе дошкольного учреждения.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования.

Технологии, направленные на развитие культуры здоровья специалистов дошкольного учреждения, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей

Задача данных технологий - беспечение валеологической образованности родителей, воспитанников дошкольного учреждения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном учреждении.**

В ДОУ используются следующие здоровьесберегающие технологии:

* физкультурно - оздоровительные - воздушное закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, гимнастика для глаз, витаминотерапия;
* психологические - психогимнастика, пальчиковая гимнастика, логоритмика.

Состояние здоровьесберегающей среды в любом ДОУ можно оценить по основным признакам. Одним из таких признаков является предметно - пространственная среда. Буквально во всех детских садах действует спортивный зал, медицинский кабинет, в некоторых устроена сенсорная комната, имеется стадион.

Эти помещения оснащены всем необходимым оборудованием и инвентарем для организации работы с детьми по их физическому воспитанию и сохранению здоровья. В спортивном зале имеется необходимое спортивно-игровое оснащение: гимнастическая стенка, мягкие спортивные модули, массажные дорожки. Разнообразный спортивный инвентарь: мячи, обручи, кегли, корзины, скакалки, гимнастические палки и т.д.

Медицинские кабинеты в ДОУ оснащены необходимой мебелью и аппаратурой, которая изготовлена в соответствии с существующими нормативами и имеет сертификаты соответствия. В медкабинете проводятся медосмотры воспитанников ДОУ, вакцинация и оказание первой медицинской помощи. Каждое медицинское помещение в ДОУ оснащено устройствами и материалами для соблюдения противоэпидемиологического режима - антибактериальный облучатель воздуха, емкости для дезинфекции инструментов и расходных материалов, а также их хранения.

Воспитательно-образовательный процесс в группах ДОУ основывается в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями. В помещении групп имеется пространство для организации активной деятельности детей, создаются спортивные уголки для возможности проведения индивидуальных и внутригрупповых работ по укреплению здоровья. Во многих детских садах организована деятельность по типу «Тропы здоровья», где составляется ряд спортивных предметов для работ всех мышц тела ребенка и профилактики плоскостопия, к примеру, травянистый покров, песчаный покров, резиновый коврик, лотки с галькой, шишками, камнями и т.п. С помощью такого комплекса в игровой форме дети проводят время с пользой для здоровья - улучшаются координация движений, функции сердечнососудистой и дыхательной систем, повышается устойчивость организма к инфекциям, улучшается эмоциональное состояние детей.

При оформлении групп и подборе материала для игр многие педагоги дошкольных учреждений учитывают цветовое сопровождение. Правильный выбор цвета стен, штор, мебели, аксессуаров воздействует более эффективному развитию двигательных навыков детей, влияет на их эмоциональное состояние.

Каждый новый учебный год в детском саду воспитатели начинают с перемен в оформлении групп и участков, педагоги стараются следить за интересами современных детей, поэтому все расходные и игровые материалы обновляются. Цветовое оформление выбирается в соответствии с особенностями цветовосприятия детей и назначением помещения. В практике используют контрастные цветовые сочетания и сближенные тона.

Для проведения здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях проводят комплексную диагностику состояния здоровья и физического развития каждого ребенка и наблюдение за динамикой изменений. С помощью диагностики определяют возможность овладения основными двигательными навыками, чтобы выработать индивидуальную нагрузку, определяют необходимость в проведении физкультурнооздоровительных мероприятий, нацеленных на устранение недостатков в физическом воспитании ребенка.

Большое внимание уделяют повышению двигательной активности детей. Для этого предусматривают время, кратность проведения и формы двигательной активности - утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, бег, гимнастика после сна, прохождение тропы здоровья, музыкальные и физкультурные занятия.

Особое значение в деятельности педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающей среды уделяется:

* воспитанию у ребенка общечеловеческих ценностей, культурных традиций;
* подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности дошкольников;
* составлению совместных программ с культурно-образовательными и спортивно-оздоровительными учреждениями (например, проведение занятий в бассейне, соревнований в дворцах спорта и культуры) с оказанием помощи и участием родителей;
* организации деятельности по общественно-полезному совместному труду, например, участие родителей в оформлении группы, уборке участков для прогулок детей;
* взаимоотношениям родителей с воспитателями.

Все эти направления реализуются для положительной адаптации детей в детском саду и за его пределами, направлены на активное участие родителей в совместной деятельности семьи и ДОУ.

Без здоровой окружающей среды невозможен полноценный воспитательно-образовательный процесс. Роспотребнадзор в детских садах проводит контроль уровня качества предоставляемых услуг и соблюдения санитарных норм, поэтому руководители и педагоги этих дошкольных учреждений следят за соответствием результатов деятельности ДОУ стандартам и требованиям дошкольного образования. Поэтому можно сказать, что современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды в ДОУ ориентированы на создание эмоциональных и комфортных условий нахождения ребенка в учреждении и способствуют физическому и духовному воспитанию и оздоровлению воспитанников.

**Заключение.**

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада воспитателями, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы воспитателей является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников без ущерба для их здоровья.