**Тема доклада: « Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

***Автор: О.С. Докучаева***,

*Воспитатель, МБДОУ № 40 детский сад «Золотой ключик», п. Ключи, Усть-Камчатский район*

 «Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнедеятельности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…»

В.А. Сухомлинский

Охрана здоровья детей и его укрепление является одной из основных задач каждого дошкольного учреждения. При этом заботятся не только о физическом, но и о психическом и социальном благополучии малышей.

Очевидно, что невозможно разработать и использовать одну-единственную уникальную технологию здоровьесбережения. Само понятие «здоровье» представляет собой интегральное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности [1, с. 16]

Здоровьесбережение – система мероприятий по сохранению здоровья детей.

Цель здоровьесбережения достигается за счет использования разнообразных технологий, применяющихся с учетом приоритетов сохранения и укрепления всех участников образовательного процесса [2,с. 10]

Направления здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся динамические паузы, подвижные и спортивные игры, гимнастики, релаксация.

К технологиям обучения здоровому образу жизни относятся физкультурные и проблемно – игровые занятия, коммуникативные игры, «Уроки здоровья», самомассаж.

К коррекционным технологиям относятся технологии музыкального воздействия, арт. и сказка – терапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая ритмика [2, с. 98]

В своей практике я применяю разнообразные здоровьесберегающие технологии.

 Гимнастика для пальчиков

Для развития мелкой моторики и развлечения детей важно проводить с ними регулярную разминку рук. Учеными было доказано, что именно стимуляция пальцев рук крох способствует развитию речи. Кроме того, она необходима для того, чтобы малыш лучше справлялся с рисованием и письмом и меньше уставал при проведении НОД .Регулярное их использование в саду и дома поможет ребенку развить мелкую моторику и, соответственно, стимулировать речь [3, с. 23]

 Гимнастика для глаз

Такие упражнения необходимы для того, чтобы сохранить зрение малышам. Ведь 90% информации поступает как раз через глаза. Они работают на протяжении всего времени бодрствования ребенка, испытывая подчас колоссальную нагрузку [3, с. 36]

 Дыхательная гимнастика

Очень важно уделять внимание и правильному дыханию. Во время вдоха грудная клетка должна расширяться, при этом входящий в легкие воздух попадает в альвеолы, где кровь насыщается кислородом. Важно, чтобы малыши дышали не поверхностно, а полной грудью. Стимулирующие упражнения необходимы не только детям, страдающим от частых простудных заболеваний, бронхитов, пневмоний, астмы, но и относительно здоровым малышам [3, с. 40]

Двигательная активность

В комплекс мероприятий в обязательном порядке должны быть включены активные игры. Это может быть бег парами, преодоление несложных препятствий. Популярны игры, в которых дети, разбитые на 2 команды, должны собирать определенные предметы на скорость. Также приветствуются любые другие виды активных игр [3, с.43]

 Релаксация

Но важна не только гимнастика, игры и прочие активные способы времяпровождения. Особая роль отводится отдыху и расслаблению. Для этих целей малышам могут включать звуки природы или спокойную классическую музыку. Паузы релаксации помогают снять умственное, нервное и эмоциональное напряжение. Своевременное расслабление способно помочь восполнить силы, дать отдых мышцам и не позволить эмоциям выплеснуть через край [3, с.47]

Динамические паузы

Особое внимание должно уделяться отдыху детей во время образовательного процесса. По мере утомляемости малышей необходимо делать специальные паузы. Они должны длиться около 2-5 минут. Но даже такого небольшого отдыха вполне достаточно, чтобы здоровьесберегающие технологии в младшей группе начали работать. Динамические паузы проводятся по мере необходимости. При динамических паузах можно выполнять элементы дыхательной гимнастики, делать упражнения для пальчиков и глаз. Выполняем их обычно под стихотворный материал с определенной сюжетной линией. Это помогает детям уловить связь между действием и выполняемым ими движением [3, с. 51]

Бодрящая гимнастика

Еще одним элементом, относящимся к комплексу мер, направленных на сохранение и стимулирование здоровья, являются упражнения, которые выполняются после дневного сна. Часто делают упражнения на кроватках, проводят обширные умывания, прогулки по ребристым дощечкам, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. В комплекс бодрящей гимнастики могут быть включены упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия, элементы пальчиковых и дыхательных упражнений и другие виды. Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья и активности малышей, также включают в себя ходьбу по кругу на носках, пятках, медленный бег. После таких упражнений эффективным считается закаливание. Это может быть топанье в тазике с водой, хождение босиком, обливание ног или обтирание тела влажной салфеткой или полотенцем. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму малыша в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья [3, с.54]

Коммуникативные и проблемно-игровые занятия

Помимо занятий физкультурой, важно уделять внимание тому, как должно осуществляться обеспечение безопасности жизнедеятельности. С ребятами провожу специальные тематические занятия. Коммуникативные игры позволяют вовлечь ребенка в процесс социальной адаптации, помогают развить мимику, жестикуляцию, пантомимику. Дети учатся управлять своим телом, создают позитивное отношение к нему. Кроме того, такие игры способствуют тому, что малыши начинают лучше понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Они пытаются с помощью речи и выразительных движений показывать свое эмоциональное состояние. Это развивает их образное мышление, стимулирует невербальное воображение [3, с. 59]

Самомассаж

Важная роль в детском саду отводится развитию навыков самомассажа. Он помогает не только расслабить мышцы, снять напряжение, но и улучшить координацию. Специально разработанные упражнения способны помочь научиться переключать движения – тормозить лишние и активизировать необходимые. Деток учим массировать ладони, предплечья, кисти рук. Для этого использую такие движения, как поглаживания, вдавливание, растирание, похлопывание, пощипывание, разгибание/сгибание пальчиков. Для такого массажа могут использовать и подручные предметы: карандаши, мячи, шарики

Сказкотерапия

Сказкотерапия является одним из способов здоровьясбережения. Мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумываем новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении

 В групповой комнате оформлена предметно-развивающееся среда созданы: спортивный и уголок уединения.

Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медицинский работник дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную таблицу, которая помогает педагогам и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

В дни посещения бассейна медицинский работник проводит осмотр детей. После плавания дети проходят в фитобар для продолжения оздоровительного мероприятия. Ведь плавание как одно из закаливающих мероприятий в ДОУ. Оно повышает сопротивляемость детского организма, снижает частоту ОРЗ, ОРВИ имеют более легкое течение и минимальную продолжительность.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, продолжительность сна и других видов отдыха.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания в нетрадиционной форме, консультации, совместные конкурсы, спортивные праздники, Дни здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример педагогов. Для родителей создан агитационный стенд, где систематически меняется информация о здоровом образе жизни.

Родители активно принимают участие в:

- физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ *(соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья)*;

- участие в тренинге;

- участие в Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»;

- участие во Всероссийском конкурсе «Щи да каша и не только…»

По результатам участия и конкурсах различного уровня дети и родители награждены грамотами, дипломами и благодарностями.

За участие в онлайн-конкурсе «Здоровьесбережение в ДОУ» мною получен диплом 1 степени.

Коллектив нашего детского сада принимает активное участие в мероприятиях направленных на ЗОЖ:

- ежегодная спартакиада;

- кросс нации;

- лыжня России.

– наш коллектив принимал участие в акции

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Список литературы:

1. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть.//Методическое пособие/М.Д. Маханева – ТЦ Сфера, 2009 – 240с.
2. Никишина И.В. Мастер – класс для педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. М.: «Планета»,2013;
3. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ./Волгоград: Учитель, 2009. – 186с.