**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

[Концепция](http://el-mikheeva.ru/sovremennoe-doshkolnoe-obrazovanie/sovremennaya-kontseptsiya-doshkolnogo-v) [Федеральных государственных требований](http://el-mikheeva.ru/sovremennoe-doshkolnoe-obrazovanie/videolektsiya-n-v-fedinoy-o-doshkolnom-o) (ФГТ) предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Отдельной образовательной областью в ФГТ выделена область "Здоровье", содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;

- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решать данные задачи необходимо не только в образовательной области "Здоровье", но и интегрированно, при решении задач других образовательных областей. В связи с этим, актуальной становится тема "**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**", применение которых возможно если будет осуществляться корректировка технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; будет создано в ДОУ [здоровьесберегающее пространство](http://el-mikheeva.ru/sovremennoe-doshkolnoe-obrazovanie/zdorovesberegayushhaya-sreda-detskogo-sada); если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

Выделяют три группы технологий:

***1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*** Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, [гимнастика для глаз](http://el-mikheeva.ru/zdorovie/ozdorovitelnyie-metodiki-vosstanovleniya-detey-metodiki-profilaktiki-narusheniy-zreniya), гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

***2. Технологии обучения здоровому образу жизни:*** Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

***3. Коррекционные технологии:*** Арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здо-ровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ [**здоровьесберегающих технологий**](http://el-mikheeva.ru/sovremennoe-doshkolnoe-obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii-v-dou-kak-vsegda-aktualnyi) повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей,.

# Статья: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"

Что такое здоровьесберегающие технологии? Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

Критерии оценки здоровья:

1. Уровень работоспособности.
2. Оценка наличия вредных привычек.
3. Выявление физических дефектов.
4. Оптимальный двигательный режим.
5. Рациональное питание.
6. Закаливание и личная гигиена.
7. Положительные эмоции.
8. Социальное благополучие.

Принцины здоровьесберегающих технологий:

1. принцип «Не навреди!»;
2. принцип сознательности и активности;
3. непрерывности здоровьесберегающего процесса;
4. систематичности и последовательности;
5. принцип доступности и индивидуальности;
6. всестороннего и гармонического развития личности;
7. системного чередования нагрузок и отдыха;
8. постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
9. возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

Формы занятий:

1. с использованием профилактических методик;
2. с применением функциональной музыки;
3. с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
4. через оздоровительные мероприятия;
5. создания здоровьесберегающей среды.

Средства здоровьесберегающих технологий: 1.Средства двигательной направленности:

1. элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
2. физические упражнения;
3. физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2.Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фототерапия, ингаляция).

3.Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня….)

Методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

Существуют следующие приемы: 1.Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2.компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж...)

3.Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

4.Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам). Здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

У детей до семи лет среди заболеваний занимают: 1 место - заболевания органов дыхания; 2 место - инфекционные и паразитарные болезни; 3 место - болезни нервной системы и органов чувств; 4 место - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» - рано просыпаются, но и рано ложатся спать; «совы» - просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно; «голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а последовательно и режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Необходимо проводить диагностику здоровья детей. Диагностика - процесс распознания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье.

Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют 2 направления:

1. оценка физического развития;
2. оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья).

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

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.

Занятия проводятся индивидуальные и групповые (физкультурные занятия). Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких занятий - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности.

Литература:

1. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии».
2. Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».