**Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога**

|  |
| --- |
| Цель здоровье сберегающих технологий в дошкольном образовании ***применительно к ребенку***– обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику 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, валелогической 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.Какие виды здоровьесберегающих технологий используются в дошкольном образовательном учреждении? - закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению здоровья детей.Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:  *медико-профилактические;**физкультурно-оздоровительные;**технологии обеспечения социально-психологического благополучия* ***ребенка****; (психолог)**здоровьесбережения и здоровьеобогащения* ***педагогов*** *дошкольного образования;* *валеологического просвещения* ***родителей****;* *здоровьесберегающие образовательные технологии* ***в детском саду***.**Медико-профилактические технологии.** * организация мониторинга здоровья дошкольников
* организация и контроль питания детей,
* физического развития дошкольников,
* закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии.** * развитие физических качеств, двигательной активности
* становление физической культуры дошкольников,
* дыхательная гимнастика,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье

- Для ребенка необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе.В образовательном учреждении осуществляется **психолого-педагогическое сопровождение** ребенка (работа психолога).Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.*** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья,
* развитие потребности к здоровому образу жизни.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.**Технологии валеологического просвещения родителей.*** папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями,
* практические показы (практикумы) и др.формы работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**- наиболее значимые из всех вышеперечисленных на здоровье детей.**-** в работе используются элементы здоровьесберегающей технологии В.Ф.Базарного (“технология раскрепощенного развития”). Занятия проводятся в *режиме смены динамических поз.* Часть занятия дети проводят стоя: они могут слушать, рассматривать удаленные предметы. Часть занятия дети проводят сидя. Тем самым сохраняется и укрепляется позвоночник, формируется осанка. *Схемы зрительных траекторий* используются для разминок и упражнений на зрительную координацию. Упражнения проводятся в сочетании с движениями глазами, головой и туловищем в позе свободного стояния и базируются на зрительно-поисковых стимулах. На потолке или стене располагаются различные зрительные ориентиры и детям предлагается найти глазами какую – либо игрушку или фигуру. Затем “пробежать” глазами по кругу, в обратную сторону, затем снизу вверх, сверху-вниз.*- Метка на стекле* (по Аветисову) позволяет тренировать глазные мышцы, сокращение мышц хрусталика. |
|  |