**Реферат на тему «Реализации здоровьесберегающих технологий в практике работы воспитателя детского сада»**

**Содержание**

Введение…………………………………………………………………………...3

Глава 1. Здоровьесберегающие технологии

1.1.Что такое здоровье сберегающие технологии?...................................................5

1.2. Цель и задачи здоровье сберегающих технологий…………………………....5

1.3. Виды здоровьесберегающих технологий …………………………………...…6

1.4. Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий…………………….…..6

1.5. Система здоровьесбережения в ДОУ …………………………………...……..7

1.6. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ…...………7

Глава 2. Формы работы воспитателя ДОУ

2.1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья……………………...….8

2.2.Технологии обучения здоровому образу жизни…………………………..….10

  2.3.  Коррекционные технологии……………………………………………..……11

Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий воспитателем в течение дня.

3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня…...13

3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня…………..13

3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня………...17

3.4. Летняя оздоровительная работа…………………………………………….…19

3.5. Развивающая среда……………………………………………………………..20

3.6. Работа с родителями……………………………………………………...……21

Заключение………………………………………………………………………….22

Приложение ……………………………………………………………………...…23

Список используемой литературы…………………………...……………………24

**Введение**

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».   В.А. Сухомлинский

В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе воспитателя дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15 – 20%. По данным Министерства Здравоохранения России, к 6 -7 летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы их число уменьшается в 2,5 раза. Ухудшение здоровья дошкольников и современные социальные условия диктуют новые подходы к формированию здорового образа жизни детей.

 Анализ научной литературы позволяет утверждать, что в настоящее время формируются теоретико-методические основы нормативно-правовой базы, реализуются здоровье сберегающие ресурсы дошкольных образовательных учреждений и системы образования в целом.

Согласно утверждению М.М. Безруких, Э.М. Казина, С.А. Сенникова, А.Г. Сухарева и др., ДОУ реально становится важнейшим звеном в сохранении здоровья детей и отправной точкой здоровье сберегающей деятельности современного ДОУ является реализация здоровье сберегающих технологий в условиях психолого-педагогического процесса.

Приказом Министерства Образования и науки РФ от 17.10. 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» представлена система необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Учебная нагрузка, режим занятий воспитанников определяются на основе Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 15мая 2013г. №26 г. Москва. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13  «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

В региональной образовательной программе Саратовской области [**«Основы здорового образа жизни»**](http://zdorovayashkola.ru/progs/) -  ведущей идеей является интеграция здоровьесберегающих и информационных технологий в образовательной деятельности, которая определяет новое качество образования, здоровья, жизни воспитанников и педагогических работников образовательных учреждений.

Таким образом, задача для педагога – создать условия для правильного физического развития ребенка, обеспечить оптимальный режим двигательной активности, способствующий современному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

**Глава 1. Здоровьесберегающие технологии**

*1.1.Что такое здоровье сберегающие технологии?*

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровье сберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей дошкольного возраста и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

*1.2. Цель и задачи здоровье сберегающих технологий*

*Цель* здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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.

*Задачи:*

-Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);

- закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо - соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;

- воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог “взрослой жизни”, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

*1.3. Виды здоровьесберегающих технологий:*

1. Медико-профuлактические технологии;

2. Физкультурно-оздоровительные технологии;

3. Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду;

4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка**;**

5. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования.

*1.4. Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий*

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

- Установление контактов с социальными партнерами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

- Освоение педагогами ДОУ методик и приемов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

- Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

*1.5. Система здоровьесбережения в ДОУ*

- Различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул).

- Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание рта и горла, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика).

- Физкультурные занятия всех типов.

- Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры, тактильные дорожки).

- Организация рационального питания.

- Медико – профилактическая работа с детьми и родителями.

- Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

*1.6. Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ*

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ

- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ.

- Внедрение научно – методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ и семьи.

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

- Снижение уровня заболеваемости.

**Глава 2. Формы работы воспитателя ДОУ**

 В настоящее время анализ тематической литературы показывает, что  в ДОУ чаще всего воспитатели используют здоровьесберегающие технологии по следующим  направлениям:

*2.1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:*

*-Стретчинг* - это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы.

 *- Ритмопластика* - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через 30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

*- Динамические паузы* - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

*- Подвижные и спортивные игры* – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

*- Релаксация*. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе воспитатели используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт),  звуки природы.

*- Технологии эстетической направленности* - реализуются при НОД художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

*- Гимнастика пальчиковая* – проводится  индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические  упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику,  стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный  отрезок времени.

*- Гимнастика для глаз* - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

*- Гимнастика дыхательная* - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*- Гимнастика бодрящая* -  проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

*- Гимнастика корригирующая* – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Форма проведения гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*- Гимнастика ортопедическая* -  проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

*2.2.Технологии обучения здоровому образу жизни.*

 - *НОД по физической культуре*- проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. НОД проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

*- Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)* – проводятся в свободное время, можно во второй половине дня.  Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно  для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Проводят воспитатели, психолог.

*- Коммуникативные игры* – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Игры строятся  по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В  них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

- *НОД из серии «Здоровье»* - проводятся в игровой форме с младшей группы - 4 раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.  Используются такие формы проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.

*- Самомассаж* - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в НОД.

*- Точечный самомассаж* - проводится в преддверии  эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго  по специальной методике.  Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал.

*- Биологическая обратная связь (БОС)* - это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы. Рекомендуется со старшего возраста от 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером.

*2.3.  Коррекционные технологии:*

**-** *Арттерапия*  – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека. Это огромный перечень увлекательных творческих мероприятий: деятельность по изотерапии: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Таким образом, комплексная методика арттерапии направлена на всестороннее развитие ребенка. Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и уютной атмосфере.

*- Технологии музыкального воздействия* – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.                                                                                                  *- Сказкотерапия* -  проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый,  это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

*- Технологии воздействия цветом* – проводятся, как НОД 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. Проводят воспитатели, психолог.

*- Технологии коррекции поведения* – проводятся  сеансами по 10-12 НОД по 25-30 мин. со старшего возраста по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят:  воспитатели, психолог.

*- Психогимнастика* -  проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. по специальным методикам. Проводят:  воспитатели, психолог.

*- Фонетическая и логопедическая ритмика* – проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. НОД рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель НОД - фонетическая грамотная речь без движений.  Проводят: воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

**Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий воспитателем в течение дня.**

*3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня.*

Весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать укреплению здоровья и позволять обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Целью совершенствования  оптимизации двигательного режима и повышения двигательной активности разработана карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня для детей в детском саду, которая включает разнообразные формы двигательной активности, такие, как: утренняя гимнастика, индивидуальная работа, физминутки, подвижные и спортивные игры, оздоровительный бег, гимнастика после сна и прохождение по  «тропе здоровья», спортивные досуги и праздники, музыкальные и физкультурные занятия. (см. приложение 1 с.21)

*3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня.*

Утро начинается в детском саду с радостных встреч с детьми. Доброжелательное  отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому  способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей.  Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти   игры проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня и в минуты свободного общения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя  гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение  всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание  утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, воспитатель проводит физминутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут. Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в непосредственно образовательную деятельность можно включать релаксационные упражнения. Они  позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.
Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства, включаемая в педагогический процесс, психогимнастика. Это такие  игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие  задания способствует снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

 Непосредственно образовательная деятельность серии «Здоровье»,  которые могут быть включены и в сетку НОД в качестве познавательного развития. В ходе  такой непосредственно образовательной деятельности детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка воспитатели придают развитию движений и физической культуры во время НОД по физкультуре. Причём, в каждом возрастном периоде НОД по физической культуре имеют разную направленность: маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Для наибольшей эффективности закаливания воспитателями обеспечиваются:

чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей; соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущей НОД и погодных условий. Так, в  холодное время года и после непосредственно образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка –  один из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.  Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые  на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.  На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

*3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня.*

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В  течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка  в постели.  Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.  После выполнения  упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пробежки  по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

 Проводится дыхательная гимнастика. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

 Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму.  Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Самым ярким событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость),  способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

*3.4. Летняя оздоровительная работа*

Оздоровительная работа воспитателями 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, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся  деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы воспитатели придерживаются следующих принципов: комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий; непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления; использование простых и доступных технологий; формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; интеграция программы профилактики закаливания в семью; повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных - мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.

*3.5. Развивающая среда.*

Необходимым   условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе оборудован «Уголок здоровья» (см. приложение 2. с. 22). Он оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:
1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.
2. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.

3. Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.

4. Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.

5. Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений

6. Спортивные мешочки и др.

В «Уголке здоровья» находятся осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, мага, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.  Все эти предметы хорошо  снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

3.6. Работа с родителями.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе  организации единого здоровьесберегающего  пространства группы  и семьи, используются разнообразные формы работы: открытый НОД  с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов;  совместное создание предметно –  развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», Правильное питание», «Режим дня» и т. д.).

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

**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.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует  для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка

**Приложение 1**

Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утро | I половина дня | Прогулка | II половина дня | II прогулка | Вечер |
| Утренний прием на воздухе (теплый период)Утренняя гимнастика на воздухе (теплый период)Утренняя гимнастика в физкультурном зале (холодный период)Упражнения для профилактики осанки, голени и стопыДыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно – оздоровитель ной работы)Коммуникатив ные игрыИгры средней подвижностиБеседы на валеологические темы из серии «Здоровье»Самостоятельная двигательная деятельность детей | В организованных формах обучения: физкультминуткиГимнастика для глазПальчиковая гимнастикаАртикуляционная гимнастикаРелаксацияРазнообразие форм организации детей во время НОД (стоя в кругу, сидя на ковре, стоя за столами)НОД по физической культуреНОД из серии «Здоровье»В перерывах между НОД динамические паузы, подвижные игрыРастяжки и забавные упражнения (во время НОД по физической культуре) | Подвижные игрыСпортивные игрыНОД по физической культуре на воздухеИгры - соревнованияВыполнение физических упражнений со всеми детьмиДыхательная гимнастика | Гимнастика после дневного снаАртикуляционная гимнастикаСамомассаж (лица, спины, ног, рук, биологически активных точек)Физкультурные досуги, праздники (1раз в месяц)Игры – соревнования между возрастными группамиИгры в сухом бассейне, тренажерыЗанятия по здоровому образу жизни (хождение по дорожке здоровья, мешочкам с разными наполнителями, беседы, закаливание и т.д.)Театрализованная деятельность | Подвиж ные игрыСпортив ные игрыИндивиду альная работа по развитию движений | Психогимнас тикаСказкотера пияИгры на снятие отрицательных эмоций, нервных состоянийНародная педагогика (фольклор, народные игры, хороводы)Логоритмика |

**Список используемой литературы**

1.Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка.  – М., 1993

2.Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Социально – оздоровительная технология 21 века: Пособие для исследователей и педагогических работников. – М.: Аркти, 2000

3.Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 - 28

4.Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 -6 лет. - Издательство: [Владос](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/editeurs/view/id:375/source:default" \o "Владос), 2001 г.

5. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005

6.Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. – М.: 2003

7.Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. – Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109

8. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999

9. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010

10.Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009

11. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2003

12. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель, 20012

13. Рунова М. А, Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез 2002