***Здоровьесберегающие технологии в работе педагога***

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

В своей работе я так же использую здоворьесберегающие технологии.

Этапы работы

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

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДУУ.

Использование в режиме дня:

отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

физкультурных занятий всех типов;

оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДУУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

* На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.
* Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

* формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;
* внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
* формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;
* обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;
* улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.
* Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

* Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
* Комплексы по профилактике плоскостопия
* Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика
* Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
* Прогулки + динамический час
* Закаливание:
* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Чистка зубов и полоскание полости рта
* Обширное умывание
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

10. Оптимальный двигательный режим

* Коррекция
* Упражнения на коррекцию плоскостопия
* Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ
* Луковый напиток
* Лук, чеснок

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих 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. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.