**Консультация для педагогов «Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

 Оснований модернизации содержания физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главными считаются следующие:

- Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;

- Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания. Рассмотрим их подробнее: Позиция созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих базируется на потребности индивида в здоровье, здоровом образе жизни, а также самооценке им состояния своего здоровья. Проблема заключается в том, что, как таковой, потребности в здоровье у ребенка нет. Она есть у родителей, школы, общества. Но у каждого малыша огромное желание скорее вырасти, стать сильным, не отличаться от сверстников, а еще лучше хоть в чем-то превосходить их. Многие образовательные программы последнего поколения пытаются решить проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы в новом ключе. Но, как показал анализ этих программ, все они имеют один существенный недостаток — в них очень слабо разработан вопрос формирования у ребенка отношения к своему здоровью, хотя в оздоровительных программах он должен быть центральным. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость. В психологии подобное считают нездоровым поведением, в основе которого лежит феномен «нереалистичного оптимизма». Пока ребенок мал, многое кажется ему достижимым. Но по мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам. Так начинают образовываться комплексы, зарождаться пессимистически-негативное настроение. Ребенок уже не в состоянии оценить правильно и свои потенциальные возможности, а тем более использовать их. Но главное, так постепенно формируется пассивное отношение к здоровью. В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

1.Знание правил гигиены и ухода за своим телом;

2.Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;

3.Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

4.Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

 В современных системах воспитания и обучения не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья. Ребенка не учат умению «прислушиваться» к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, описывать свое физическое и психическое состояние и уж тем более не учат своевременно предпринимать соответствующие меры. Самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма. Гармония, функциональное равновесие в его жизнедеятельности отражаются в переживании нами хорошего самочувствия. Но хорошее самочувствие человека во многом зависит также от осознания им своей успешности и тех путей, которые могут обеспечить эту успешность. В этой связи дети должны уметь отслеживать «свой путь» в плане физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности. Это помогает им создать образ себя будущего. Полюбив этот образ, дети стремятся к его реализации, а достигнув желаемого, ставят перед собой новые цели. Навыки самооценки физического здоровья и напрямую связанных с ним показателей физического развития и физической подготовленности являются предпосылками приобретения детьми дошкольного возраста навыков самооценки своего психического состояния в старшем возрасте. Самооценка здоровья возможна только в том случае, если дети в состоянии осмыслить сущность этого понятия. Четырех-пятилетние дети к критериям здоровья относят не только физические, но также и психические и социальные признаки:

 - эмоциональные;

 - психической уравновешенности;

- интеллектуальные

 Как и взрослые, дети в определении здоровья отдают приоритеты признакам физического здоровья. Но представление дошкольников о критериях физического здоровья нелогичны и бессистемны. Дети не соотносят занятия физкультурой с укреплением здоровья, несмотря на то что в этих дошкольных учреждениях реализуются оздоровительные программы. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей является одной из важнейших задач на современном этапе модернизации дошкольного образования. Комплексный подход в оздоровлении детей осуществляют многие дошкольные образовательные учреждения. Физкультурные занятия в подавляющем своем большинстве не имеют оздоровительной направленности. Проводя лечебно-профилактическую работу, детьми попросту манипулируют. Для чего с ними проводят те или иные мероприятия, дети толком сказать не могут или повторяют все как один (часто хором) заученные фразы. Да и сама лечебно-профилактическая деятельность, нередко из-за отсутствия должного медицинского обоснования, носит спонтанный характер. К другим основаниям модернизации содержания физкультурно-оздоровительной деятельности являются новейшие исследования в области педиатрии, спортивной медицины, валеологии, психологии здоровья. В свете этих исследований многие технологии физического воспитания и лечебно-профилактической работы должны быть пересмотрены. Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

**1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

 **2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия 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

 Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; 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.

 К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести: организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей; организацию питания; обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду; организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками; физическое воспитание детей.

 **Система общеоздоровительных мероприятий включает:**

1.Обучение детей уходу за своим телом,

2.Закаливание,

3.Витаминизацию блюд,

4.Фитопрофилактику,

5. Освоение упражнений психосаморегуляции состояния,

6. Оптимизацию двигательной деятельности детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка. Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно. При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле. Организация ухода за детьми должна стать предметом особой заботы и контроля со стороны руководителя дошкольного учреждения. Отличный уход за детьми — это, по существу, главный компонент оздоровительной деятельности. Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения связана с разработкой особого междисциплинарного научно-практического направления, которое доктор психологических наук, директор Института дошкольного образования и семейного воспитания РАО В.Т. Кудрявцев назвал развивающей педагогикой оздоровления.

**Основные характеристики педагогики оздоровления следующие:**

- Представления о здоровом ребенке как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;

- Здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм;

- Оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;

- Работа по оздоровлению детей не может осуществляться только медицинскими методами;

- Эффективность применения медицинских методов возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами.

 Основные идеи педагогики оздоровления реализуются в Программе развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4—7 лет, а ее ключевым принципом является индивидуально-дифференцированный подход. К числу других основных принципов педагогики оздоровления относятся: - развитие творческого воображения. Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками. Недостаток существующих медико-педагогических практик состоит в попытках получения непосредственного оздоровительного эффекта. При этом ребенок условно предстает лишь объектом тех или иных медицинских и педагогических воздействий, поскольку в действительности такого не бывает. Связь между этими воздействиями, состоянием здоровья и уровнем физического развития в принципе не может быть прямой и однозначной, она всегда носит опосредованный характер. И опосредует эту связь развивающаяся психика ребенка, ядром которой служит воображение. -формирование осмысленной моторики. Движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет ощущаемым и осмысленным. - создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности; - формирование у детей способности к содействию и сопереживанию. Таким образом, формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности. На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью. Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

 **К основным принципам семейного воспитания относятся:**

- Принцип наследования и индивидуализации;

- Принцип активности;

- Принцип органичности и преемственности в освоении знаний;

- Принцип использования комментариев;

Базовые принципы семейного воспитания формировались не одно столетие. Семью рассматривают и как «ячейку общества», и как «организованную общность». В первом случае семья предоставляет подрастающему поколению возможность наследования, а во втором — возможность включения в социальные отношения. Соблюдение принципа наследования позволяет научить ребенка подчиняться авторитету взрослого, а через него — норме, традиции, закону. Но в семье существует еще одна традиция. Она противоположна наследованию и даже разрушает его. Это стремление ребенка к индивидуализации своего сознания, своего отношения к Миру. Оно направлено на преодоление существующего закона, авторитета, на создание своего смысла данного закона. И только при реализации двух важнейших традиций: наследования и индивидуализации — происходит не только сохранение, но и обогащение культуры. Именно соблюдение принципов наследования и индивидуализации предопределяет в семье нормальное физическое развитие ребенка, развитие его личности и индивидуальности. Принцип активности предполагает создание условий для реализации устремлений ребенка, в том числе и в удовлетворении его естественных потребностей. Семья удовлетворяет потребность ребенка в пище, тепле, отдыхе, ласке. В ней он удовлетворяет потребность в движении, она предоставляет ему возможность на доступном его пониманию уровне изучать окружающий мир. Одним из значимых принципов семейного воспитания является принцип органичности и преемственности в освоении знаний предыдущему опыту ребенка. Знание всегда вырастает из опыта ребенка, оно тесно связано с его переживаниями и устремлениями. И в этом смысле знание никогда не может быть навязано ребенку. Оно всегда выстраивается на мироощущении и миропонимании ребенка, его личном опыте. В семье чаще интуитивно, нежели сознательно, следуют этому принципу. А вот в практике общественного воспитания чаще бывает иначе. Знание навязывается со стороны и должно быть (а почему «должно», ребенку не объясняют) им усвоено. Следование принципу органичности и преемственности позволяет ребенку «выращивать» свое знание на основе своего опыта и тех понятий, которые у него к этому времени сформировались. **Задача педагога** — помочь ребенку выстроить в своем сознании новые понятия, помочь ему организовать свою деятельность и в результате получить свои новые знания как следствие движения по его индивидуальному пути. Принцип использования комментариев требует от педагога демонстрации ребенку своего хода рассуждений по поводу выхода из проблемной ситуации. Родители и другие члены семьи так поступают довольно часто. По существу, они ничего не рекомендуют ребенку, а только лишь демонстрируют ему свой смысл, свое знание, свой ход мыслей. Благодаря реализации этого принципа семейного воспитания дети овладевают различными видами комментария, как типа речевой деятельности:

а) Рефлексивным, помогающим ребенку осознать скрытые мотивы своих поступков;

б) Логическим, дающим возможность поразмышлять над различными вариантами своих действий;

 в) Целевым, позволяющим сопоставить смысл деятельности с ее целями и результатами, и т.д.

Создание бесчисленного множества ситуаций для бесконечной демонстрации ребенком своих возможностей называют принципом резонанса. Это очень важный принцип семейного воспитания. Благодаря его реализации ребенок «видит» свои растущие возможности. Он начинает создавать образ «себя будущего» и стремиться к его воплощению. Так начинается путь саморазвития. Становление сознания ребенка во многом определяется средой обитания ребенка и зависит главным образом от образа жизни и мыслей окружающих его взрослых, а также от того, насколько они могут сделать этот образ жизни и мыслей понятным, «видимым» для ребенка. Использование принципов семейного воспитания в практике дошкольного образования и особенно в физкультурно-оздоровительной работе требует организации системы специальных проблемных педагогических ситуаций. Суть их не в передаче знаний о здоровом образе жизни или обучении уходу за своим телом или физическим упражнениям, а в характере организуемой деятельности, в характере комментариев взрослого, в возможности продемонстрировать детьми своих растущих возможностей. Ребенок должен осознать:

- Получил ли он удовлетворение от физкультурной деятельности;

- Ожидал ли он конкретных результатов и добился ли их;

- Удовлетворен ли он этими результатами;

- В чем он видит смысл своей деятельности;

- Отличается ли ситуация, в которой он сейчас находится, от той, в которой он был в прошлый раз.

Другими словами, следует постоянно работать с собственными смыслами ребенка, помогая ему осознавать себя как человека со своими намерениями, целями, желаниями, симпатиями и антипатиями, человека, наделенного способностями чувствовать, мыслить, понимать, выстраивать свою деятельность. Разумеется, в три-четыре года такая мыслительная деятельность ребенку еще не под силу. Но это не означает, что начинать ее следует в старшем дошкольном возрасте. Каждый раз после физкультурного занятия, водной процедуры, игры, гимнастики и т.п. следует спрашивать малышей о том, понравилось ли им заниматься, хорошо ли они себя чувствовали, не устали ли они и т.п. Ведь именно так и делают каждый раз их родители. А через некоторое время, например вечером, попросить рассказать о том, чем они занимались днем. Если подобная работа ведется в системе, то постепенно малыши научаются запоминать свои действия, размышлять над ними. В старшем дошкольном возрасте работу над поиском ребенком своего смысла и целей в общей для всех детей физкультурно-оздоровительной деятельности должна быть предельно целенаправленной. Она предваряет физкультурные мероприятия и завершает их. Следует особо отметить, что ход подобных образовательных ситуаций заранее не планируется, поскольку напрямую зависит от внутренней логики развития физкультурно-оздоровительной деятельности в конкретный временной период времени. Успех в осознании ребенком своей позиции созидателя в отношении своего здоровья во многом зависит от профессионально-личностных установок воспитателя или инструктора по физической культуре, от того, как они понимают основную направленность своего общения, своего совместного проживания различных образовательных ситуаций с ребенком.