Здоровье – одно из важных составляющих жизни человека, которое формируется, начиная с самого рождения. От того, как в процессе роста и воспитания складываются жизненно важные привычки и навыки, зависит здоровье каждого отдельного человека и здоровье общества в целом.
«Здоровье – не всё, но все без здоровья – ничто» - сказал Сократ.
«Я не знаю большей красоты, чем здоровье» - сказал Г. Гейне.
«Забота о человеческом здоровье, тем более здоровье ребёнка – это, прежде всего , забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества» - писал В. А. Сухомлинский.
Сохранение здоровья детей является одной из приоритетных задач в системе образования и в вопросах нации в целом. Следовательно, отсюда вытекает то, что наиболее значимыми среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей являются здоровьесберегающие образовательные технологии.
**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.
**Цель здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, 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.
Главный признак здоровьесберегающих технологий – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:
- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамики и других дезадаптационных состояний;
- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своём здоровье и формированию культуры здоровья детей.
Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встаёт вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Пропедевтическая работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

 На сколько педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?
На сколько они открыты сотрудничеству с медиками?
Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей?
Анализ сложившейся ситуации даёт весьма печальные ответы на поставленные вопросы.
**Во-первых,** существует низкий уровень мотивации на сохранение и укрепление индивидуального здоровья. Сейчас всё чаще можно услышать об отсутствии культуры здоровья в России. Человек не стремится взять насебя ответственность за здоровье. Рождаясь здоровым, самого здоровья человек не ощущает до тех пор, пока не возникнут серьёзные признаки его нарушения. Почувствовав болезнь и получив облегчение от врача, он всё больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой».
**Во-вторых,** имеет место «забалтывание» проблемы здоровья. Существует такой педагогический феномен: обсуждая какую-либо проблему, рассматривая её со всех сторон, человек снимает часть внутреннего напряжения, возникшего в связи с этой проблемой. В результате боль, озабоченность становятся меньше. Но ситуация не разрешается, т. к. только размышлениями проблему не решить. Организуя деятельность по сохранению и укреплению здоровья субъектов образовательного процесса, формированию у них культуры здоровья, следует помнить о существовании данного феномена, не подменять деятельность рассуждения о ней.
**В-третьих,** можно констатировать сужение понятия «здоровье» Существует более 300 определений здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения: здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.
Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Как и любая технология, здоровьесберегающая технология имеет свои принципы, средства, методы, формы. **Принципы здоровьесберегающих технологий**, используемых в дошкольных учреждениях:
- «Не навреди!»;
- принцип сознательности и активности;
- непрерывности здоровьесберегающего процесса;
- систематичности и последовательности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- всестороннего развития личности;
- системного чередования нагрузок и отдыха;
- постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
- возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса.

**Средства здоровьесберегающих технологий:**
!. Средства двигательной направленности:
- элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
-физические упражнения;
- физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж;
2. Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, 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.

**Формы занятий:**- с использованием профилактических методик;
- с применением функциональной музыки;
- с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
- через оздоровительные мероприятия;
- создание здоровьесберегающей среды.

**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.
Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих 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 ребёнку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

МБДОУ Нармонский детский сад «Солнышко»
Лаишевского муниципального района РТ

**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ДОУ»**

Выполнила: Хайруллина А. Ш.
 воспитатель 2 кв. категории
 Нармонского д\с «Солнышко»

 2012 год.