**«Здоровьесберегающие технологии и психологическое обеспечение здоровья участников образовательного процесса»**

***Пономарёва Надежда Ивановна***

***Воспитатель компенсирующей группы***

***Герман Галина Петровна***

***Воспитатель компенсирующей группы***

*Юго-Восточное управление МО и Н СО*

*СП-детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ с.Алексеевка*

*м. р. Алексеевский Самарской области*

*Советская ул., д.39, Алексеевка, 446640*

*Тел./факс: 8 (84671) 2-16-13*

*aleksdou1@yandex.ru*

«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 настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, здоровье человека – это полное физическое, психическое и социальное благополучие при отсутствии заболеваний.

*Физический аспект*  характеризуется уровнем физического развития, отношением к своему здоровью, как к ценности.

*Психический аспект* включает в себя личностные категории и характеризуется уровнем развития психических процессов со степенью регуляции эмоционально-волевой сферы.

*Нравственный аспект* подразумевает нравственную ориентацию личности, ее менталитет по отношению к самому себе, обществу.

*Социальный аспект* определяет степень социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок к всесторонней активности в социуме.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаем  невозможным решение проблемы воспитания социально-адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии в образовании –** технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду детей, педагогов и родителей.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

·  Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

·      Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

·      Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Цель** здоровьесберегающих 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.

В подготовительной группе компенсирующей направленности «Пчелка» в СП-детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ с. Алексеевка ведется педагогическая деятельность по формированию здорового образа жизни у дошкольников с использованием здоровьесберегающих технологий. Для эффективного внедрения здоровьесберегающих технологий и психологического сопровождения здоровья участников процесса была разработана система по оптимизации воспитательно-образовательной деятельности в данном направлении, включающая в себя:

- рациональную организацию режима дня и образовательного процесса;

- обеспечение достаточного уровня физической активности;

- организацию физического воспитания (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкульминутки, подвижные игры и физические упражнения на улице, спортивные упражнения, досуги, праздники, «дни здоровья»;

- гигиеническое воспитание и обучение детей: формирование гигиенических навыков, формирование навыков самообслуживания, формирование ценностного отношения к здоровью;

- мониторинг здоровья и оценка эффективности оздоровительной работы.

Задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детей средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в нашей группе осуществляется в следующих формах:

*Медико-профилактическая технология*

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т. д.) .

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов

- организация здоровьесберегающей среды в группе.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работникам детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в «Индивидуальную карту развития ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

*Физкультурно-оздоровительная технология*

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами гигиенических и закаливающих процедур.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик (дыхательная, корригирующая, для глаз, артикуляционная, пальчиковая), физкультминуток, динамических пауз, подвижных, спортивных, дидактических, сюжетно-ролевых игр.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;*

Задачами этой деятельности являются

– повышение сопротивляемости и защитных свойств организма ребенка через обеспечение здорового образа жизни, оптимального двигательного режима, психологической безопасности личности, внедрение здоровьесберегаюших технологий;

- осуществление необходимой коррекции отклонений в развитии ребенка;

- расширение сотрудничества с семьей по формированию духовно-нравственного облика подрастающего поколения, изучение и активизации педагогического потенциала семьи;

- осуществление профилактики асоциального поведения средствами физической культуры и спорта.

- обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье, создание оптимальных условий, способствующих охране и укреплению физического и психического здоровья детей.

В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

*Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов*

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

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 валеологического просвещения родителей.*

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.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания («Здоровье наших детей - в наших руках»)
* консультации («Расти здоровым малыш», «Индивидуальные особенности развития детей»)
* конкурсы (Конкурс рисунков на тему «Здоровый образ жизни»)
* спортивные праздники («Веселые старты», «Мама, папа, я – спортивная семья»)
* праздники здоровья («Чтоб здоровым оставаться, надо спортом заниматься», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»)
* семейный клуб («Все о здоровье»)
* папки-передвижки («Как бороться с ОРЗ, ОРВИ», «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия», «Комплекс дыхательных упражнений, повышающих устойчивость организма к болезням и стрессам»)
* беседы («Что нужно, для того, чтобы быть здоровым», «Разговор о правильном питании»)
* личный пример педагога
* нетрадиционные формы работы с родителями («Круглый стол, «Родительский лекторий»)
* практические показы (практикумы) (семинар-тренинг, практические показы комплексов упражнений различных видов гимнастик)

*Здоровьесберегающие образовательные технологии*.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение непосредственно-образовательной деятельности и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Применение в нашей деятельности здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировало у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

**Литература:**

*1.* Ахутина *Т.В.* Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2010.

2. Ковалько *В.И.* Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

3. Безруких М.М., Сонькина В.Д. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методология анализа, формы, методы, опыт применения. . – М., 2012.

4. Сивцова А.М. “Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /Методист. – 2007.

5.Смирнов *Н.К.* “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.