**Технологии здоровьесбережения в ДОУ**

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «физическое развитие» ФГОС ДО включает: «…становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)…»

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.

Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

**Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**

**Медико-профилактические** - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные** - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка -** 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.

**Здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Валеологического просвещения родителей -** Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности. Знакомство 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.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду -** 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.

**Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** | ***Ответственный*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. ***со среднего возраста*** | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Воспитательфизического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО |
| Динамические паузы(физкультминутки) | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей ***во всех возрастных группах*** | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. ***Ежедневно для всех возрастных групп*** | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Воспитатели, воспитатель физического воспитания |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. ***Для всех возрастных групп*** | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. ***Для всех возрастных групп*** | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | ***С младшего возраста*** индивидуально либо с подгруппой ***ежедневно*** | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, логопед |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки ***с младшего возраста*** | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы ***с младшего возраста*** | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. ***во всех возрастных группах.*** | 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 | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая, ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы ***во всех возрастных группах*** | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детейРекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата. | Воспитатели, воспитатель физического воспитания |
| Оздоровительный бег | ***Со старшего возраста*** в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Воспитатели, воспитатель физического воспитания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** |
| Физкультурное занятие | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. ***Все возрастные группы.*** Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом ***со старшего возраста*** | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Воспитатели, психолог |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин.***со старшего возраста*** | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. ***со старшего возраста*** | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы ***с младшего возраста*** | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| **3. Коррекционные технологии** |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей ***во всех возрастных группах*** | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Все педагогиМузыкальный руководитель |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач ***со среднего возраста*** | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | Воспитатели, психолог |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. ***со старшего возраста*** | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Артикуляционная гимнастика |  |  |  |
| Психогимнастика  |  |  |  |

**Формы организации здоровьесберегающей работы ДОУ:**

* Физкультурные занятия.
* Самостоятельная деятельность детей.
* Подвижные игры.
* Утренняя гимнастика.
* Физкультминутки.
* Бодрящая гимнастика после сна.
* Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
* Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).
* Физкультурные досуги.
* Спортивные праздники.

**Утренняя гимнастика. Методика проведения.**

Во время утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психологическую, эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой. Поэтому, на объяснения, и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения тратится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит от продолжительности утренней гимнастики

|  |  |
| --- | --- |
| Первая младшая группа | 4-5 мин |
| Вторая младшая группа | 5-6 мин |
| Средняя группа | 6-8 мин |
| Старшая группа | 8-10 |
| Подготовительная к школе группа | 10-12 мин |

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психологическая нагрузка (внимание, память) всегда бывает умеренная.

Не менее важно проводить гимнастику эмоционально, используя различные приемы, музыкальное сопровождение.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят, бегают стайкой, врассыпную. Во вторую половину учебного года начинается перестроение в колонну или в одну шеренгу. Повороты направо, налево, кругом чаще используются в старших группах.

Для выполнения ОРУ детей 2 мл.гр. строят в круг, со средней группы перестраивают в колонну по три, по четыре, т.к. легче наблюдать за качеством выполнения ОРУ всеми детьми.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  | **Перед выпол-ем** **упражнений**  | **Ходьба**  | **Бег**  |
| Первая младшая группа | Стайкой, врассыпную  | Разные виды ходьбы в разном сочетании: обычная ходьба, на носках, на пятках, краях стоп.Менять скорость ходьбы, направление | Врассыпную, стайкойВ колонне по одному, в разных направлениях  |
| Вторая младшая группа | В колонну по одному, в шеренгу |
| Средняя группа |
| Старшая группа |
| Подготовительная к школе группа |

Для предупреждения плоскостопия в каждом возрастном периоде даются разные виды ходьбы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  | **Прыжки**  | **Построение на ОРУ**  | **Дозировка**  | **Выполнение ОРУ**  |
| Первая младшая группа | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.Применяется имитация  | Стайкой, врассыпную2 пол года – в круг  | 3-4упр/4-5р | Показ, совместное выполнение  |
| Вторая младшая группа |  в круг  | 4упр/4-5р |
| Средняя группа | Прыжки на одной, двух ногах, с продвижением в разных направлениях, перепрыгивание через предметы, прыжки могут чередоваться с полуприседанием, ходьбой  | В колонну по три, по четыре | 4-5 упр/5-6 р  | Называют упр-ие Краткое объяснение |
| Старшая группа | 5-6 упр/6-8 р  | Упр-ие выпол-ся по названию, показ хорошо выполняющего ребенка  |
| Подготовительная к школе группа | 6-8 упр/8-10 р  |

В младших группах воспитатель выполняет ОРУ вместе с детьми.

В средней группе он сначала называет упражнение, кратко объясняет его, а затем дает команду для И.п. и выполнения. Если возникают ошибки при выполнении, то указания на их устранение даются в ходе выполнения упр-ия. (Счет заменяется словами: РАЗ – присели, спина прямая. Чередование счета, слов-указаний и др.сигналов- движение руки вверх-вниз.)

В старшем возрасте дети могут выполнять упр-ия по названию. Это сокращает время на напоминание и увеличивает физическую нагрузку.

При выполнении ОРУ используется имитация во всех возрастных группах

Для детей **младшего** возраста комплексы строятся в сюжетной форме и на одном образе (птички, бабочки). **Во 2 мл.гр**. подражают разным образам в одном комплексе.

**В ср гр**. – только при выполнении некоторых упражнений, а в **ст. возр**- для выполнения отдельных элементов упр-ий.

В конце утренней гимнастики проводятся прыжки или подвижная игра. Затем ходьба, дыхательная гимнастика.

**Физкультурное занятие**

**Типы занятий**:

1. **смешанного характера** – строевые и ОРУ, основные движения и подвижные игры;
2. **игрового характера** – в каждой части игры подбираются игры с соответствующими движениями (в летнее время);
3. **сюжетного характера** – подбираются упражнения и включаются в сюжет (путешествие).

**Структура физкультурных занятий общепринятая и содержит три части:**

• вводную (18 % общего времени занятия) ;

• основную (67 % общего времени занятия) ;

• заключительная (15 % общего времени занятия) .

**первой части занятий** - ввести организм в состояние подготовленности к основной части. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Воспитателю следует обращать особое внимание на чередование упражнений в ходьбе и беге: их однообразие утомляет детей, снижает качество упражнений, а также может привести к нежелательным последствиям (нарушению осанки, уплощению стопы и т. д.).

**Вторая часть** **(основная)** занятия наиболее продолжительна и содержит упражнения общеразвивающего характера, основные виды движений, в ней проводится подвижные игры. При этом развивающемуся организму ребенка важно получать все виды упражнений. Это часть отличается наибольшей физической нагрузкой.

***Общеразвивающие упражнения*** направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. Изменяя исходное положение, воспитатель может усложнить или облегчить двигательную задачу.

Общеразвивающие упражнения с предметами напоминают детям игры. Они с удовольствием играют с погремушкой, мячом, флажком, куклой. В упражнениях с предметами используются также имитационные упражнения («цыплята», «воробышки» и др.) .

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, воспитатель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

В основной части занятия используются игры большой подвижности, включающие движения, которые по возможности выполняются всеми детьми одновременно (бег, прыжки, метание, ползание и др., например: «Самолеты», «Наседка и цыплята», «Солнышко и дождик», «Лошадки».

**Третья, заключительная часть** обычно включает различные виды ходьбы, бег, элементы спокойного танца, ОРУ для плечевого пояса, игры малой подвижности.

Это обеспечивает ребенку постепенный переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, дает возможность переключиться на другую деятельность.

**Способ организации физкультурных занятий**

**Фронтальный способ** – все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Воспитатель держит в поле зрения всех детей, делая указания. Одновременное выполнение повышает физическую нагрузку. **ФСО** применяется во всех частях занятия, в том числе и в основной части.

**Групповой способ –** дети делятся на несколько групп (2-4) и каждая получает отдельное задание. Затем группы меняются местами. Таким образом, каждая группа успевает позаниматься всеми видами упражнений. Воспитатель находится там, где нужна страховка (скамейка, метание, подлезание)

**Индивидуальный способ -** ребенок выполняет упражнения по очереди, а воспитатель проверяет качество выполнения задания. Остальные дети наблюдают за исполнением. Этот способ применяется когда нужна страховка

**Поточный способ –** дети стоят в колонне по одному и непрерывным потоком выполняют упражнение.

**РЕККОМЕНДАЦИИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ**

**ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

* Гимнастику следует проводить в проветренном помещении.
	+ Длительность гимнастики 7-15 минут.
	+ В течении года желательно использовать различные варианты гимнастики

после дневного сна.

**РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОММАСАЖ.**

Последовательность действий.

1. Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции.

2. Предложить детям потянуться.

3. Затем дети, лёжа в постели на спине, выполняют упражнения

 Повороты головы вправо, влево.

• Лёгкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

• Разведение и сгибание рук.

• Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

• Поднимание и опускание ног.

• Движение ногами, как при езде на велосипеде.

• Упражнения дети могут выполнять из разных исходных положений: лёжа на спине, боку, животе; сидя.

4. Дети встают и переходят из спальни в группу, которая хорошо проветрена (17° - 19°) .

5. Затем выполняют в разном темпе несколько движений ( ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба постепенно переходящая в бег.

 6. После дети под музыку выполняют произвольные танцевальные движения.

7. Дыхательные упражнения.

**ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА**

1. Ходьба и бег разных видов.

2. Выполняют: 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы ( «лыжник», «гимнаст», «Цветок» и т.д.) Или упражнения, объединённые в игровой сюжет: «Замушка-зима» (Упражнения: «Согреем плечи», «Лепка и кидание снежков», «Лыжник» и т.д. Дыхательная гимнастика : «Согреем ручки» и т.л.). Сюжеты можно подобрать разнообразные : «Зоопарк», « В лесу», «Турпоход» и т.п. Или 1-2 подвижные игры.

 3. Дыхательные упражнения.

**ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ОСОБЕННОСТИ**

Проводится в группе или в физкультурном зале. Проводятся с детьми 5-7 лет, так как этот вид рассчитан на большую самостоятельность детей и на их достаточный двигательный опыт. Разминка проводится со всеми детьми, далее дети делятся на пары или подгруппы и работают на тренажёрах.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

1. Разминка, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, например: ходьба на носках, руки за головой; ходьба на пятках, Куки на поясе; ходьба на наружной стороне стопы, руки на поясе, локти отведены назад; ходьба с перекатом с пятки на носок, в приседе, с выпадами и т.д.

2. Работа на тренажёрах ( диск «Здоровье», ролик, экспандер, беговая дорожка, велотренажёр и др). и спортивном комплексе ( канат, рукоход, верёвочная лестница, кольца, перекладина, стремянка). Упражнения на спортивном комплексе страхуются воспитателем и руководителем физического воспитания. Дети меняются местами на снарядах.

3. Ходьба, бег.

4. Дыхательные упражнения.

**ГИМНАСТИКА С ПРИМЕНЕНИЕМ МАССАЖНЫХ ДОРОЖЕК** ОСОБЕННОСТИ Массажную дорожку, массажеры для стоп можно расположить в спальне, группе, физкультурном зале. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики и кольца с шипами, пластмассовые коврики с шероховатой поверхностью, «змейка» и т.д.). Этот инвентарь располагается так, чтобы дети могли одновременно выполнять движения, не мешая друг другу. Дети занимаются босиком в одних трусиках.

 ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ

 1. Разные виды ходьбы и прыжков.

2. Непрерывный бег в среднем темпе в течение 1-3 минут – переход на шаг с дыхательными упражнениями.

3. Ходьба по массажным дорожкам; использование ножных массажёров.

**После проведения любого вида гимнастики желательно проводить закаливающие процедуры.**

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ДОСУГИ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**

1. Проводятся 1-2 раза в месяц 15-25мин в ср гр, 25-30 мин в ст, подгот гр
2. Включаются упражнения, освоенные детьми, в которых можно состязаться ловкости, быстроте, смекалке, находчивости, сообразительности

Н: пронести воду в чашке и не пролить воду

 С завязанными глазами найти погремушку

**Физкультурные развлечения**

* подвижные игры
* аттракционы
* эстафеты

 Н: собрать разрезные картинки с изображением физических упражнений, отгадывание загадок, связанных с физвоспитанием

***Последовательность проведения:***

* *вечер начинается с загадок, ходьбы, ору*
* *1-2 подвижные игры*
* *2-3 аттракциона*
* *спокойная игра, ходьба*

**ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ПРАЗДНИКИ**

Проводятся 2-3 раза в год, содержанием являются одни упражнения.

Начинается с торжественного входа в зал, на площадку, выполняются строевые и ОРУ, основные движения.

Проводятся П/и, игры-эстафеты, сюрпризные моменты, танцы.

В конце праздника подводятся итоги, награждаются победители.