**«Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ в условиях ФГОС»**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников - одна из основных задач нашего детского сада. Усилия работников учреждения направлены на оздоровление каждого ребенка - дошкольника, культивирование здорового образа жизни , поэтому мы считаем , что одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

1. Медико-профилактическая технология.

2. Физкультурно-оздоровительная технология.

3. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

4. Технологии валеологического просвещения родителей.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

**1.** Медико- профилактическая технологии.

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.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками 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.

**2**. Физкультурно-оздоровительная технология

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется педагогами на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

**3**. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

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.

**4.** Технологии валеологического просвещения родителей.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога.

**5**. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий 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.

В практику работы нашего ДОУ внедряется оздоровительная работа по физическому развитию и здоровью дошкольников, реализуется проект «Тропа здоровья» по профилактике и коррекции плоскостопия.

Создан банк консультативного материала для педагогов и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста.

Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, ходьба босиком, точечный массаж, физиотерапевтические процедуры, фитотерапия, витаминотерапия, гипоаллергенная диета, индивидуальная диета с учетом переносимости продуктов, физические упражнения после сна, Дни здоровья, Недели здоровья) .

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется физиотерапевтическое оборудование, физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена) ;

Рациональная, неперегревающая одежда детей;

Соблюдение режима прогулок во все времена года;

Сон при открытых фрамугах;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры) ;

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении с музыкальным сопровождением (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

Раз - подняться, подтянуться.

Два – согнуться, разогнуться.

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре - руки шире.

Пять – руками помахать.

Шесть –попрошу вас тихо сесть.

Семь и восемь – лень отбросим.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.
**Дыхательное упражнение. ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.
**Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»**

1.«Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.

«Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.

«Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.

«Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.

«Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.

«Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.

«Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.

«Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21 века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Дыхательное упражнение. **ВЕТЕРОК.**

Я ветер сильный, я лечу,

Лечу, куда хочу (руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)

Хочу налево посвищу (повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)

Могу подуть направо (голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)

Могу и вверх (голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)

И в облака (опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)

Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками).

Повторить 3-4 раза.

Семья и детский сад связаны формой преемственности , что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С увереннотью можно сказать , что ни одна семья, даже самая лучшая физкультурно- оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей, педагогические беседы на родительских собраниях, консультации, дни открытых дверей, участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование.

 **Анкета**

 Уважаемые родители!

Ваше активное участие в анкетировании позволит нам оптимизировать учебно-воспитательный процесс и эффективно проводить работу по оздоровлению Вашего ребёнка, учитывая его индивидуальные особенности. Пожалуйста, в каждом вопросе выберите и подчеркните нужный вариант ответа.

1.Фамилия, имя ребёнка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Дорога до детского сада:

пешком (сколько времени) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

на транспорте (сколько времени) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Гуляет ли Ваш ребёнок в выходные дни:

нет

да – 1 раз в день, 2 раза в день.

4. Режим сна:

ребёнок вечером ложится спать в рабочие дни в\_\_\_\_\_ ч,

поднимается в \_\_\_\_\_ч;

в выходные дни ложится спать в \_\_\_\_\_ ч, поднимается в \_\_\_\_\_\_ ч.

5. Спит ли ребёнок днём в выходные дни:

да (указать продолжительность сна);

нет.

6. Делает ли ребёнок дома утреннюю гимнастику?

нет;

иногда;

только в выходные дни;

да, всегда.

7. Сколько времени в день ребёнок:

смотрит телевизор в рабочие дни \_\_\_\_\_ч;

в выходные дни \_\_\_\_\_ ч;

проводит у компьютера в рабочие дни \_\_\_\_\_ ч;

в выходные дни \_\_\_\_\_ ч.

8. Где ребёнок был летом?

дома;

за городом;

на море;

другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Знаете ли вы меню детского сада?

да, всегда;

иногда;

не интересуюсь.

10.Какие продукты питания не ест Ваш ребёнок? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. Как часто ребёнок употребляет следующие продукты питания (нужное отметить):

консервы (исключая консервы для детского питания);

( грибы; чипсы, сухарики; газированные напитки; импортные сладости сникерсы, сладкие плитки, сосательные конфеты и др.)

Отметить для каждого из пунктов:

А – часто (ежедневно или несколько раз в неделю);

Б – иногда (1 раз в неделю);

 В – редко (1-2 раза в неделю )

12. Стараетесь ли Вы в выходные дни соблюдать режим питания, к которому ребёнок привык в детском саду?

да, всегда;

иногда;

нет.

13. Ваша оценка состояния здоровья ребёнка:

хорошее;

удовлетворительное;

плохое (указать причину) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Какие профилактические мероприятия Вы проводите с ребёнком дома в связи с эпидемией ОРЗ, гриппа? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15 .Какими средствами народной медицины Вы пользуетесь во время болезни ребёнка? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Какие, на Ваш взгляд, оздоровительные мероприятия наиболее эффективны в детском саду? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Благодарим Вас за участие в опросе и искренние ответы!**