**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|

|  |  |
| --- | --- |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. Здоровьесберегающие технологии как основа развития детей старшего дошкольного возраста
 | 4 |
| 1. Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОО
 | 8 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 16 |

 |  |
|  |  |

**Введение**

Сегодня**сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.**

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

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.

 Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. 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. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике.

1. **Здоровьесберегающие технологии как основа развития детей старшего дошкольного возраста**

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

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

•медико-профилактические;

•физкультурно-оздоровительные;

•технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

 •здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

•валеологического просвещения родителей;

•здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников:

-развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- закаливание,

- дыхательная гимнастика,

- массаж и самомассаж,

- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической (Валеология от одного из значений лат. valeo — «быть здоровым») — «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека. культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка –технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий- обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

 Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий-обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

физкультурные занятия

самостоятельная деятельность детей

подвижные игры

утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

двигательно-оздоровительные физкультминутки

физические упражнения после дневного сна

физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

физкультурные прогулки (в парк, на стадион)

физкультурные досуги

спортивные праздники

оздоровительные процедуры в водной среде.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

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

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

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

1. **Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе в ДОО**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Активно содействует этому закаливанию; оно повышает сопротивляемость организма к респираторным заболеваниям, возникновение которых связано с простудой.

Начинать закаливание надо постепенно. Это и есть **первое правило** закаливания: постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

**Второе правило** - систематичность *(непрерывность)* воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

**Третье правило** - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным закаливающим мероприятиям. Закаливать можно лишь совершенно здорового ребенка.

Все закаливающие процедуры должны проводиться так, чтобы не вызывать у детей отрицательного к ним отношения. Закаливание холодом должно обязательно сопровождаться мышечными движениями.

Средствами закаливания детей являются, прежде всего, естественные факторы природы: чистый воздух, воздух и солнечные лучи. Среди многих распространенных способов закаливания организма значительное место принадлежит водным процедурам. Водные процедуры приучают сосуды кожи расширяться *(действие теплой воды)*, отдавая в воздух излишнее тепло или сужаться *(действие холодной воды)*, т. е. удерживать тепло и, таким образом, защищать организм от вредного воздействия резких изменений температуры окружающей среды.

В осенне-зимний период в качестве местных закаливающих процедур можно использовать утреннее умывание, подмывание детей, мытье рук перед едой, мытье ног перед сном. Температура воздуха в помещении обычная. Известна эффективность простых форм закаливания - обливания ног водой, ножных ванн и рекомендуемой для ослабленных детей ежедневной процедуры - обтирание ног полотенцем, смоченном прохладной водой. Обливать ноги водой лучше сразу после сна. После обливания ноги обсушивают и хорошо растирают полотенцем.

Начальная температура воды для местных процедур 28 °. Спустя неделю от начала закаливания начинают уменьшать температуру воды через каждые 1-2 дня на 1-2 °, снижая ее до 16 °. В целях закаливания можно применять контрастные обливания ног: непосредственно за обливанием теплой *(36 °.)* водой на ноги льют прохладную воду.

Закаливающее влияние оказывает систематическое полоскание рта и горла водой комнатной температуры. Эта процедура предупреждает развитие кариеса, ангины.

Влажные обтирания - самая легкая из всех водных процедур. Начальная температура при обтирании, обливании 34-35 °. В течении 10-15 дней ее снижают до 24 °- зимой и 22 °- летом.

В детском саду закаливание воздухом проводится разнообразно. Для закаливания воздухом пользуются воздушными ваннами в помещении, прогулками, сном на воздухе, воздушносолнечными ваннами.

Эффективность воздействия воздушных ванн зависит не только от снижения температуры, но и увеличением площади открытой поверхности тела. Во время воздушной ванны дети находятся в движении.

Сон на воздухе - прекрасное средство закаливания детей, не говоря уже о пользе самого сна - более глубокого, крепкого и продолжительного, чем в помещении. Свежий воздухисточник здоровья.

Умеренное, гигиенически правильное солнечное облучение улучшает деятельность внутренних органов. Наиболее подходящее время солнечных ванн - 10-12 часов дня. Закаливание солнцем начинают при облачном небе или в тени. Рассеянный солнечный свет содержит меньше тепловых лучей, которые могут вызвать чрезмерное перегревание тела, а благоприятными лучами он достаточно богат. Находиться под прямыми солнечными лучами можно 5-6 мин. Одежда светлых тонов, облегченная, на голове панама. После образования загара длительность пребывания на солнце 8-10 мин 2-3 раза за прогулку.

Очень важно, чтобы закаливание проводилось круглый год. Недопустимо, когда работа по закаливанию, начатая в теплое время года, с похолоданием прекращаются. Этим нарушается один из основных принципов - систематичность закаливания. При этом организм снова становится малоустойчивым к Холодовым раздражителям.

Водные процедуры

* Организуем ходьбу босиком по мокрой солевой дорожке, ребристой доске после дневного сна;
* Обучаем детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладошкой груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;
* Организуем полоскание рта и горла водой после каждого приёма пищи, постепенно снижая температуру воды на 1° С, доводя до 18° С.

Организация сна детей

* Проветриваем спальню перед сном детей не менее получаса;
* Организуем одевание и раздевание детей только в групповой комнате *(помним про контрастную ванну)*;
* Через 15 минут после того, как засыпает последний ребёнок, открываем форточку. За 30 минут до пробуждения закрываем её;
* Следим за соблюдением тишины со стороны персонала во время сна детей;
* Подъём организуем по мере пробуждения детей.

Организация детей на прогулку

* Воспитатель первой выводит подгруппу детей, которые оделись быстрее, т. о. предупреждаем перегревание детского организма. Другую подгруппу на прогулку сопровождает помощник воспитателя;
* Следим за тем, чтобы дети были одеты по погоде. В случае потепления убеждаем детей надеть меньше одежды;
* Организуем прогулки при температуре воздуха не ниже 20° С в безветренную и сухую погоду, регулируя время пребывания детей на воздухе;
* Во избежании переохлаждения обязательно организуем двигательную деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также два раза в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.

Комплекс оздоровительных мероприятий для детей старшего дошкольного возраста.

Приём детей на улице (при температуре до -15°-18°)

* Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
* Чистка зубов после завтрака и полоскание полости рта после обеда
* Физкультурные занятия в зале (босиком) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
* Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин
* Перед прогулкой полоскание полости рта чесночным настоем (с октября по апрель)
* Фитонциды (лук, чеснок).
* Прогулки: утренняя 7.00 – 8.00; дневная 10.45 – 12.10; вечерняя 17.45 – 18.30.
* Оптимальный двигательный режим.
* Сон без маек.
* Дыхательная гимнастика в кроватях.
* Обширное умывание, ходьба босиком.
* Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы
* После полдника полоскание полости рта.

Воздушные ванны

* В отсутствии детей организуем сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
* В присутствии детей организуем угловое проветривание групповой комнаты и спальни. При этом строго следим за тем, чтобы дети не находились в непосредственной близости к открытому окну;
* Тщательно следим за тем, чтобы дети на протяжении всего дня находились в облегчённой одежде *(при температуре воздуха не ниже 18-20? С)*;
* Проводим утреннюю гимнастику в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде *(х/б носки, облегчённая одежда)*;
* Организуем дневной сон без маек, если температура в спальне составляет 18? С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39? С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20? С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата;
* В течение дня неоднократно предлагаем детям походить босиком по покрытому и непокрытому полу.

Рижский метод закаливания

Метод закаливания с 1983 года применяется в до­школьных учреждениях Риги и других городов Латвии. А подсказали его нам наблюдения за детьми: вода в Рижском заливе почти всегда прохладная, но ребята, которые в летние дни гу­ляют вдоль побережья по щиколотку в воде, обычно меньше болеют. Объясняется это тем, что раздражение рецепторов кожи стоп про­хладной морской водой оказывает тренирующее воздействие на кровеносные сосуды, нервную систему ребенка, повышает холодоус­тойчивость организма.

На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол и смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды), ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Затем водой из-под крана протереть руки, шею, лицо.

Начиная со старшей группы, дети полощут рот йодно-солевым раствором (на 1 литр воды 1 ст. ложка соли и 3-4 капли йода). Вода комнатной температуры.

Данный метод рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая  в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

   Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

   "Дорожка Здоровья" представляет собой полсу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы,  бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

Хождение босиком

Хождение босикомтакже относится к нетрадиционным методам закаливания, который является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок. Так как хождение босиком является средством закаливания, необходимо руководствоваться принципами постепен­ностии систематичности.

Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 градусов. Вначале это осуществляется в носках в течение 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1 минуту и постепенно доводя ее до 15-20 минут. Хождение босиком рекомендуется во всех возрастных группах. Дети старших групп проводят босиком утреннюю зарядку (в помещениях), физкультурные занятия, подвижные игры. Детям, которые легко простужаются и ча­сто болеют, рекомендуется первоначально ходить по полу в носках, а уже затем босиком. Следующий этап — хождение босиком по земляному грунту во дворе, в саду, на улице в течение лета. Приступая к процедуре закаливания, необходимо помнить, что горячий песок или асфальт, снег, лед, острые камни, иглы в хвой­ном лесу и шишки оказывают сильное возбуждающее воздействие, в то время как теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль, ковер в помещении успокаивают.

Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется главным образом действием низких температур пола, земли. (Ю.Ф. Змановский).

В своей работе мы сочетали данный вид закаливания с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия.Так, в старшей группе применяются: ходьба на носках с различным положением рук, по ребристой доске, палке или толстому шнуру, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки не носок, на месте, не отрывая носка от пола; перекаты с носка на пятку стоя на полу или на палке; катание палки и мяча ступней и пальцами ноги вперед-назад; «рисование» простых геометрических фигур путем катания резинового мячика; захват и подъем пальцами ног мелких предметов (палочек, камушков, шишек); игровое упражнение «Если бы ноги стали руками» (условное выполнение ногами функций рук); перешагивание через гимнастические палки, набивные мячи.

**Список использованных источников**

1. Методические рекомендации по проведению физкультурных занятий на открытом воздухе с детьми 5-7 лет в дошкольных учреждениях/ Авт.-сост.  Юрко Г.П.
2. Тимошкина О.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Инструктор по физкультуре. 2013. № 2.
3. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2.
4. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.
5. http://dohcolonoc.ru/doklady-pedsovety-v-dou/3700-pedagogicheskij-sovet-ispolzovanie-zdorovesberegayushchikh-tekhnologij-v-dou.html