**ДОКЛАД**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ**

**ТЕХНОЛОГИИ ДОУ**

Подготовила Ткаченко Л.А.

Здоровье человека – проблема достаточна актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Дошкольное учреждение – это не только учреждение, куда на протяжении лет пяти, шести ходит ребенок. Это ещё и особый мир детства, в котором ребёнок проживает значительную часть своей жизни, где он не только играет, но и радуется, принимает различные решения, выражает свои чувства, формирует своё мнение, отношение к кому – либо или чему – либо.

В 1940 году Всемирной Организацией Здравоохранения было предложено понятие «здоровье», которое сводилось к состоянию полное физическое, умственного (психического), и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и немощи. Это определение наиболее полно дополняет,

придавая логическую ёмкость и содержательную сущьность термин предложенный В.В.Колбановым: «Здоровье человека-это непрерывная последовательность естественных состояний жизнедейтельности. Характеризующаяся способностью организма к самосохранению и к совершенной саморегуляции, поддержанию гемоостаза

   Проблема здоровья, развития и воспитания детей сегодня остаётся важнейшей государственной проблемой. Каждое образовательное учреждение призвано обеспечить не только учебный процесс, но равно содействовать нормальному развитию обучающихся и охране их здоровья. Реформа содержания образования и модернизация образовательной системы подразумевают обязательное внедрение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс. Высокая общественная потребность в технологиях, укрепляющих и сохраняющих здоровье участников образовательного процесса, обусловлена, прежде всего, тем, что уровень здоровья детских коллективов в 90-х годах резко снизился по сравнению с 60-70-ми годами.  Ухудшение здоровья детей и подростков связано, прежде всего, с экологическим и социально-экономическим кризисом в стране. Вместе с тем, на здоровье дошкольника оказывает влияние и комплекс так называемых внутри дошкольных факторов, включающих планировку, благоустройство и оборудование помещений, их освещенность и микроклимат, общую вместимость и т.д. Важная роль принадлежит организации учебного процесса, учебной нагрузке. Приведение этих условий в соответствии с санитарными нормами и правилами абсолютно необходимо. Однако педагогический аспект решения этой проблемы не может ограничиваться только созданием экологической комфортности образовательной среды. Непременным условием также является обеспечение определённого уровня валеологической грамотности обучающихся, формирующей культуру здоровья и здорового образа жизни. Нужны новые подходы к учебно-воспитательному процессу - подходы, позволяющие грамотно построить учебно-воспитательный процесс и восполнить потребность растущего организма в двигательной активности. Сегодня мы, воспитатели, должны и можем стать важнейшим звеном в формировании и укреплении здоровьядошкольников.. Учебно-воспитательная работа строится на понимании всей значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья дошкольников в процессе получения ими образования, присутствия фактора социального одобрения деятельности. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями в широком смысле мы понимаем все те технологии, использование которых в образовательном процессе идет на пользу здоровья учащихся.  Престиж здорового образа жизни в дошкольном возросте очень высок.

 Соответствие участка, здания, планировки, площади помещений, современного дизайна, микроклимата, светового режима, отделки, оборудования, организации питания. ?

Наличие в группах атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту и желанию все это сберечь и сохранить. ?

Учитывается динамика умственной работоспособности при организации труда и отдыха, выбор режимов обучения; использование на занятиях здоровьесберегаюших педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий .Эстетическое оформление интерьерагруппы, в котором гармонично переплетены здоровьесберегающие аспекты и местный колорит.Проблема здоровьесбережения стала заботой воспитателей.Воспитатель может и должен на каждом занятии уделять особое внимание сбережению здоровья детей. Каждый воспитатель должен помнить о том, что важный момент – это настрой, психологическая установка на работу. Занятие всегда надо начинать со слов: «Улыбнёмся друг другу, дети. Сядьте удобно, закройте глаза». Каждый раз надо придумывать новые варианты «установочных фраз»

Воспитатель назначая за проведение физкультминуток на уроках, зарядки до завтрака. Часто на При построении оздоровительной работы с группой обязательно учитываю психофизиологические особенности дошкольников.

Для решения проблемы сохранения здоровья детей я реорганизую весь воспитательный процесс: На занятии подбираю звуковое сопровождение к ним (“Звуки природы”, классические музыкальные произведения). На своих занятиях постоянно работаю с цветом, активно используя нарисованные кленовые листья, цветные мелки, цветные губки, изотерапевтические композиции. Учебные занятия часто проходят под звуки природы - в магнитофон ставится кассета со звуками дождя, летнего леса, пения птиц, журчания ручейка. Воспитатели детского сада очень грамотно, профессионально характеризуют индивидуальность каждого ребенка, а кроме того, могут снабдить этой информацией родителей. И сами родители принимают участие в такой диагностике, получая задания понаблюдать за ребенком. Зачастую родители “открывают” своих детей с помощью воспитателей Включение в занятие здоровьесберегающих технологий (физкультминутки, объяснение материала с учётом индивидуальных особенностей, сочетание индукции и дедукции, символа и схемы с образом и ассоциацией) позволяет создать атмосферу “здорового” занятия.

 Воспитатели не только не заставляют воспитанников сидеть в статической позе, но и напоминают о необходимости ее смены (проводятся игры по смене вариантов, подвижные игровые моменты на внимание).

– разучен комплекс упражнений для двигательной гимнастики глаз, позволяющий укреплять глазные мышцы, бороться с миопией и другими офтальмологическими заболеваниями.

Одно из направлений— внедрение в процесс обучения младших школьников современных здоровьесберегающих технологий. Одна из них общеизвестна: это интегрированные занятия Все события, проходящие в группе,освещаются на стенде в родительском уголке.  Работа по укреплению и сохранению здоровья дошкольников невозможна без привлечения родителей, так как хорошая связь между детским садом и родителями является фундаментальным условием в личностно-ориентированном образовании. Все чаще родители становятся участниками родительских собраний, проводят тематические беседы по здоровому образу жизни, родители-медработники активно участвуют в обсуждении вопроса о сезонной витаминизации учащихся, которая стала бы профилактической мерой в предупреждении различных заболеваний.

Одна из важнейших задач, возложенная на родителей, — контроль за соблюдением режима дня дошкольника и сбалансированного питания. Там, где эти задачи решаются успешно, в семье растет здоровый, физически крепкий ребенок с хорошей эмоционально-волевой сферой, социально защищенный.

На протяжении многих лет родители с огромным удовольствием участвуют в спортивных праздниках: “Папа, мама, я — спортивная семья”, новогодних утренниках, тематических утренниках. С помощью родителей проходят декады по озеленениюнашего участка и групповой комнаты.А у малыша, посадившего своими руками деревце или кустик и ухаживающего за ним, в душе крепнут ростки добра, милосердия, любви ко всему живущему, воспитывается экологическая культура.

Здоровый образ жизни – это и правильное питание. Еще один важный аспект здоровья – это**культура питания**.

Лучший рацион здорового человека – пища с низким содержанием холестерина, сахара, соли, высоким содержанием макро- и микроэлементов, витаминов, и белка в разумном сочетании.

Растительная пища позволяет иметь такой рацион.

Для здоровой жизни необходима умеренность в еде.

Проживая в селе, мы имеем богатую возможность чаще бывать на природе, общаться с ней и получать от этого не только удовольствие, но и пользу своему здоровью.

Проблема здоровья детей в руках наших педагогов, медиков, родителей и каковы бы социально-экономические условия нас не окружали, беречь здоровье детей наша первоочередная задача.