**Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ**

***Гаркушова Клавдия Ивановна***

***воспитатель***

***Шидловской ООШ***

***Волоконовского района***

***Белгородской области***

**Аннотация**: статья актуальна в наше современное время. Она посвящена ключевому вопросу современности – сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения и направлена на оздоровление ребёнка – дошкольника. В статье прописаны здоровьесберегающие технологии, применяемые в педагогическом процессе.

Сохранение здоровья населения является ключевой задачей, стоящей перед современным обществом. Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, от привычек, способа организации свободного времени, основы которых закладываются ещё в дошкольном возрасте. Проблема здоровья уже давно перестала восприниматься только как проблема чисто медицинского характера. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие [3]. В таком понимании проблема здоровья становится актуальной не только для учреждений здравоохранения, семьи, но и образовательных учреждении. В. А. Сухомлинский писал, что забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя, ведь от жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Для дошкольных образовательных учреждений, где ребёнок проводит большую часть своего свободного времени, особую значимость приобретает деятельность по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, соответственно, перед педагогами стоят задачи воспитать интерес к собственному оздоровлению, развить навыки ведения здорового образа жизни, укрепления своего здоровья. Период дошкольного возраста (2–7 лет), является благоприятным периодом для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

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..

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

В воспитательно-обаразовательном процессе ДОУ можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: медикопрофилактические; физкультурно - оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка; здоровьесбережение и здоровьеобогощение педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду [1, с. 21 - 28.]

Система здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения включает здоровьесберегающую инфраструктуру (организацию рационального здорового питания, медицинское сопровождение, регулярный контроль за состоянием здоровья детей, обеспечение здорового ритма жизни, соблюдение режима дня, питьевого режима, проветривание помещений, соблюдение температурного режима и чистоты воздуха), организацию физкультурно-оздоровительной работы и просветительской работы с детьми и родителями.

Физкультурно-оздоровительная работа является важным элементом системы здоровьесбережения, поскольку детям на данном этапе жизни необходимо движение, важной задачей становится создание условий для удовлетворения биологических потребностей детей в движении. Физкультурно-оздоровительная работа включает в себя физические упражнения, которые дети выполняют во время утренней гимнастики, профилактической гимнастики (дыхательной, плоскостопия, зрения), физкультурных минуток. Важным элементов являются подвижные и динамичные игры, подвижные игры с музыкальным сопровождением, игры на свежем воздухе, например, «Снежная крепость», спортивные игры, прогулки, походы, закаливающие процедуры, а также организация активного отдыха: спортивных праздников, Дней Здоровья.

Организация просветительской работы с детьми включает формирование привычек здорового образа жизни, понимание необходимости соблюдения личной гигиены, проведения гигиенических и водных процедур. Реализация просветительской работы предполагает беседы с детьми и дидактические игры, например, беседы «Сделай компьютер своим другом», «Полезные и вредные продукты», «Полезные и вредные привычки», «Зимние игры и забавы», «Как вести себя на улице зимой», первые вопросы и ответы об организме, игра «Аптека» и другие.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй,[5, c. 40-45]

Наибольшие положительные результаты эта многоплановая работа может принести только при условии тесного взаимодействия с семьей. Формы и методы взаимодействия с семьей могут включать в себя создание фотовыставки «Папа, мама, я – спортивная семья»; фотоальбома «Как я берегу своё здоровье дома», консультации для родителей по различным темам, например, «Подвижные игры детей от 3 до 7 лет», «Лечебная физкультура и профилактика простудных заболеваний детей». Взаимодействие с родителями предполагает обратную связь и сопровождается опросами и анкетированием родителей.

В нашем детском саду работают: консультативный пункт для родителей по предшкольному воспитанию детей, родительский клуб «», медико-психолого-педагогическая служба. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов. Физкультурно - оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания  в дошкольном учреждении.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей.

  Результатом такой системной деятельности должна стать активная позиция детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни, а также сознательное отношение детей к своему здоровью.

**Литература**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения:

индивидуально – ориентировочный подход. – Школа здоровья. 200. Т.7. №2 – с. 21 - 28

1. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: Сфера, 2009. – с. 208
2. Тарасова Т. А., Власова Л. С. Я и моё здоровье: практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет: программа занятий, упражнения и дидактические игры. – М.: Школьная пресса, 2008.с – 79.

4.Устав Всемирной организации здравоохранения (7 апреля 1948 года).

5.Шарманова С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни. С.Б. Шарманова. Управление ДОУ, - 2006. - №4.

– с. 40 – 45