**СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

**Консультация для воспитателей**

**Здороеьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. **приобщение детей к физической культуре**
2. **использование развивающих форм оздоровительной работы.**

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т.к. здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Принципы, лежащие в формировании единства:**

1. принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, энуреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;
2. принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;
3. принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;
4. принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. физкультурные занятия
2. самостоятельная деятельность детей
3. подвижные игры
4. утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)
5. двигательно-оздоровительные физкультминутки
6. физические упражнения после дневного сна
7. физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами
8. физкультурные прогулки (в парк, на стадион)
9. физкультурные досуги
10. спортивные праздники
11. 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.

**Здоровьсберегаюшие технологии,**

технологии сохранения и стимулирования здоровья:

**Стретчинг** – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

**Динамические паузы** – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. 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.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

**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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

**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).

**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.

**Гимнастика дыхательная** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие** – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

**Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротералия) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

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.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение **точечного самомассажа.** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Сказкотерапия –** 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Закаливание**, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

1. закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
2. проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
3. проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
4. сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольного учреждения и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

1. нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
2. проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
3. прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

Солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования – это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение «рижского метода» - топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям

(по Деркунской В А.)

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным-педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

**Педагогическую технологию отличают:**

1. конкретность и четкость цели и задач;
2. наличие этапов: первичной диагностики;
3. отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
4. использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;
5. итоговой диагностики достижения цели,
6. критериальной оценки результатов.

**Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.**

**Здоровьесберегающие образовательные технологии (**ЗОТ):

1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;

2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здороеьесберегающие технологии в дошкольном образовании- технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**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**

1. медико-профилактические;
2. физкультурно-оздоровительные;
3. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
4. здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
5. 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 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | |
| **Виды технологий** | **Время проведения в режиме дня** | |  | **Особенности методики проведения** |
|  |  | |  |  |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пи-щи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего воз-раста в физкультурном хорошо проветренном | |  | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопи-ем. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
|  |  | |  |  |
| 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 |
|  |  | |  |  |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | |  | Рекомендуется для всех детей в качествепрофилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнас-тики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
|  | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.  Ежедневно для всех возрастных групп | |  | Игры подбираются е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр |
|  |  | |  |  |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимос-ти от состояния детей и целей, педагог опреде-ляет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | |  | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| 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 |
|  |  | | |  |
| 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) |
| 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 |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | | | 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 |
| Гимнастика ко-рригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
|  |  | | |  |
| Гимн-ка орто-педическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
|  |  | | |  |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Мл. возраст- 15-20 мин., ср. возраст - 20-25 мин., ст. возраст - 25-30 мин. | | | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
|  |  | | |  |
| Проблемно-иг-ровые (игро-тренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | | | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникатив-ные 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 из се-рии«Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | | | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
|  |  | | |  |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | | | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
|  |  | | |  |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | | | Проводится строго по специальной методике. детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
|  |  | | |  |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | | | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников |
|  |  | | |  |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | | | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздор-ой работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | | | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |  |
|  |  | | |  |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | | | Занятия используют для психологической терапевти-ческой и развивающей работы. Сказку может рас-сказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |  |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | | | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение  и повышают эмоциональный настрой ребенка |  |
| 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 |  |
|  |  | | |  |
| Психогимн-ка | 1-2 раза в неделю со ст. возраста по 25-30 мин. | | | Занятия проводятся по специальным методикам |  |
|  |  | | |  |
| Фонетическая ритмика  логоритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | | | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |  |