**Здоровьесберегающие технологии в воспитательном образовательном процессе (из опыта работы).**

Я работаю в детском саду комбинированного вида, в группе для детей с аллергическими заболеваниями. «Физическое развитие» является одним из приоритетных направлений нашего дошкольного учреждения.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

**1.Медико-профилактическая технология** эта деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ

**2. Физкультурно-оздоровительная технология** - Эта деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

**3.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.** Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

**4.Здоровьесберегающие образовательные технологии** направлены на 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.

**5. Технологии валеологического просвещения родителей**

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

1. **Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов –** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие технологии я ежедневно активно включаю в различные виды деятельности. Жизнь каждого ребенка в дошкольном учреждении строится на основе продуманного чередования физических и интеллектуальных нагрузок, разных видов и форм его деятельности. Время, отведенное для организованной деятельности ребенка, разумно сочетается с достаточным временем для отдыха, расслабления, релаксации, удовлетворения его планов и интересов. При этом учитывается не только возраст детей, но и их индивидуальные особенности, физический и психоэмоциональный статус.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья детей;

- технологии обучения ЗОЖ;

- коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Физкультурно-оздоровительная работа в нашем дошкольном учреждении осуществляется с учетом климато-географических условий с обязательной коррекцией физических нагрузок, исходя из состояния здоровья (учитывается  группа здоровья ребенка, индивидуальная нагрузка корректируется после перенесенного заболевания) и приоритетов развития того или иного качества ребенка.

* Соблюдается **двигательный режим.**
* **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Закаливание.** Проводитсявоздушное закаливание, хождение босиком по “дорожкам здоровья”, максимальное пребывание детей на свежем воздухе - прогулка, бодрящая гимнастика; закаливание водой: полоскание горла и рта минеральной водой, обширное умывание, мытье ног.
* Проводятся **различные виды гимнастики:**
* **Гимнастика пальчиковая** – с младшего возраста индивидуально либо с группой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится 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. Использую систему Стрельниковой, Нестерюка.
* **Гимнастика корригирующая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей (профилактика плоскостопия, скалиоза).
* **Подвижные и спортивные игры** – могут быть как часть физкультурного занятия, ежедневно проводятся на прогулке, в групповой комнате - бывают малой, средней и высокой степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения.
* **Стретчинг** *–* использую элементы. Это упражнения на растяжку мышц со среднего возраста, рекомендуется детям с вялой осанкой.
* **Ритмопластика**. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показаниям ребенка
* **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватях, общеразвивающие упражнения, хождение по дорожкам «здоровья», упражнения на коррекцию осанки, дыхательная гимнастика, обширное умывание. Провожу «Гимнастику маленьких волшебников» по методики Нестерюка.

**Релаксация** снятие мышечного напряжения и возбуждения в любое время, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Рекомендуется для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Оздоровительный бег** (дозированный) – со старшего возраста даёт детям эмоциональный заряд бодрости и духовного равновесия; тренирует дыхание, укрепляет мышцы, кости, суставы. При проведении оздоровительного бега осуществляю индивидуально-дифференцированный подход. Так детям с высоким и средним уровнями двигательной активности предлагаю пробежать 2 круга, малоподвижным – 1 круг. Оздоровительный бег заканчиваю постепенным замедлением темпа и переходом на обычную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений, затем упражнения  на расслабление мышц (2 -3 минуты). Летом во время утренней прогулки, а также в холодное время года в конце дневной прогулки.

* Дни здоровья проводятся 1 раз в месяц
* Спортивные развлечения, праздники 1 раз в месяц

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Большое внимание уделяю обучению здоровому образу жизни. В содержание образовательной деятельности и другим видам организованной деятельности с детьми по различным образовательным областям ежемесячно включаю темы знакомящие детей со строением тела человека, безопасным поведением в быту и на природе, здоровым образом жизни. Особое внимание уделяю усвоению знаний о правильном питании и объяснению роли лечебного питания для людей с аллергическими заболеваниями. Дети овладевают практическими умениями ухода и заботы за своим организмом.

**Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на свежем воздухе. Детям в увлекательной игровой форме наряду с традиционными видами физкультурной деятельности предлагаются оздоровительные двигательные разминки (бег в медленном темпе, дозированную ходьбу в чередовании с бегом умеренной интенсивности и смешанное передвижение (бег- ходьба), задания по усвоениюреабилитационных общеразвивающих упражнений, основных движений (различные циклические упражнения на выносливость, лечебная физкультура), оздоровительные подвижные игры с элементами бега, ходьбы, прыжками, релаксационными упражнениями.Коррекционная часть с применением методики лечебной физкультуры, применяемые в целях реабилитации аллергических заболеваний занимает 30% образовательной деятельности физической культурой (она включается во вводную часть, в основную и в заключительную часть) Чрезвычайно важна организация данного вида деятельности на воздухе в любое время года во всех возрастных группах .Занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

**Серия занятий «Азбука здоровья»** проводятся занятия по познавательному развитию, социально-коммуникативному развитию и ведется индивидуальная работа по следующим темам: «Я и мое тело», «Мой организм», «Глаза - орган зрения», и т.д.

**Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) –** проводится 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 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.

**«Разговор о правильном питании»** проводится ежедневно перед обедом. Это может быть дидактическая игра, чтение художественной литературы по теме, беседы, пословицы, поговорки и т.д.

**Коррекционные технологии** направлены на формирование навыков саморегуляции и индивидуальное развитие детей с аллергическими заболеваниями. Использование целебных возможностей театральной деятельности и музыки активно применяю для реабилитации аллергических заболеваний. Знакомство с русским фольклором, народными промыслами Липецкого региона является неотемленной частью оздоровительной работы с детьми.

**Технологии музыкального воздействия** – проводятся 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** – Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Арттерапия**

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.   Благодаря применению здоровьесберегающих и оздоровительных технологий, постоянному контролю за состоянием здоровья каждого ребёнка, анализу результатов за определенный период времени, здоровье наших воспитанников за прошедший год улучшилось на 30%.

**Семья и детский сад** связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. 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 семьей. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, использую 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. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями», «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.