**Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Образовательная область «Физическое развитие» ФГОС ДО включает: «…становление ценностей здорового образа жизни, овладение детьми его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)…»

|  |  |
| --- | --- |
| &Vcy;&ycy;&scy;&tcy;&acy;&vcy;&kcy;&acy;-&fcy;&ocy;&rcy;&ucy;&mcy; "&bcy;&ucy;&dcy;&softcy; &zcy;&dcy;&ocy;&rcy;&ocy;&vcy;, &mcy;&acy;&lcy;&ycy;&shcy;!" &scy; 19 &pcy;&ocy; 23 &mcy;&acy;&yacy; &vcy; &scy;&acy;&ncy;&kcy;&tcy;-&pcy;&iecy;&tcy;&iecy;&rcy;&bcy;&ucy;&rcy;&gcy;&iecy;! | Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии.  Что же такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе детского сада?  Попробуем разобраться в понятиях. |

**Здоровье** - состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (по Уставу ВОЗ).

**Технология** - это инструмент профессиональной деятельности педагога - набор определенных профессиональных действий, позволяющий педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** **в дошкольном образовании** - это технологии, направленные на решение 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  - воспитание валеологической культуры (*осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни человека + знания о здоровье + умение оберегать, поддерживать и охранять здоровье + навыки безопасного поведения + умение оказать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь*). |
| **применительно к взрослым** *(педагогам и родителям воспитанников)* | - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей |

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду**

|  |  |
| --- | --- |
| &Fcy;&iecy;&dcy;&iecy;&rcy;&acy;&lcy;&softcy;&ncy;&ycy;&jcy; &gcy;&ocy;&scy;&ucy;&dcy;&acy;&rcy;&scy;&tcy;&vcy;&iecy;&ncy;&ncy;&ycy;&jcy; &ocy;&bcy;&rcy;&acy;&zcy;&ocy;&vcy;&acy;&tcy;&iecy;&lcy;&softcy;&ncy;&ycy;&jcy; &scy;&tcy;&acy;&ncy;&dcy;&acy;&rcy;&tcy; &dcy;&ocy;&shcy;&kcy;&ocy;&lcy;&softcy;&ncy;&ocy;&gcy;&ocy; &ocy;&bcy;&rcy;&acy;&zcy;&ocy;&vcy;&acy;&ncy;&icy;&yacy;. | * медико-профuлактические технологии; * физкультурно-оздоровительные технологии; * здоровьесберегающие образовательные технологии, * технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; * технологии обеспечения здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; * технологии валеологического просвещения родителей. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Медико-профuлактические технологии** | |
| Задачи: сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств | * мониторинг здоровья дошкольников * разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья * организация профилактических мероприятий * организация рационального питания * организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; * организация здоровьесберегающей среды в детском саду. |
| **Физкультурно-оздоровительные технологии** | |
| Задачи: физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников | * занятия по физической культуре * организация рационального двигательного режима * динамические паузы * закаливающие процедуры * гимнастика * подвижные и спортивные игры * дни здоровья * спортивные развлечения, праздники * профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки * оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах * массаж и самомассаж |
| **Здоровьесберегающие образовательные технологии** | |
| Задачи: воспитание валеологической культуры дошкольников, формирование осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его | Занятия, игровые ситуации и беседы:   * о необходимости соблюдения режима дня, * о важности гигиенической и двигательной культуры, * о здоровье и средствах его укрепления, * о функционировании организма и правилах заботы о нем, * о правилах безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях. |
| **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка** | |
| Задачи: обеспечение психического и социального здоровье ребёнка-дошкольника, обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение эмоционального благополучия дошкольника. | психологическое и психолого-педагогическое сопровождение развития ребёнка:   * тренинги * релаксация * музыкотерапия * психогимнастика * сказкотерапия * арттерапия, * технологии воздействия цветом, * технологии коррекции поведения |
| **Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования** | |
| Задачи: развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни | * подбор и расстановка кадров с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости * учет требований к профессиональной подготовке педагогов, * совершенствование педагогического мастерства: семинары-практикумы, конкурсы-смотры, педсоветы, консультации, методические рекомендации, открытые показы |
| **Технологии валеологического просвещения родителей** | |
| Задачи: информационно-просветительная работа с родителями воспитанников, установление партнерских взаимоотношений с в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей | * консультативная помощь, * участие в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения, * папки-передвижки, * беседы, * личный пример педагога, * практические показы (практикумы) * выступления на родительских собраниях * информация для стендов * памятки, буклеты * презентации * акции * выставки плакатов |

Каждая из рассмотренных технологий направлена на здоровьесбережение и здоровьеобогащение детей, посещающих дошкольное учреждение.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рекомендации для педагогов по применению некоторых здоровьесберегающих технологий в работе с детьми** | | &zcy;&dcy;&ocy;&rcy;&ocy;&vcy;&softcy;&iecy; &rcy;&iecy;&bcy;&iecy;&ncy;&kcy;&acy; &scy;&tcy;&rcy;&acy;&ncy;&icy;&tscy;&acy; 2 | | |
| **Виды технологий** | **Время проведения в режиме дня** | | **Особенности методики проведения** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | |
| Динамические паузы  (физкультминутки) | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.  Применяется во всех возрастных группах | | 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 и со средней степенью подвижности). Применяется во всех возрастных группах | | Подвижные игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.  В детском саду используем лишь элементы спортивных игр. |
| Гимнастика пальчиковая | Проводятся ежедневно индивидуально либо с подгруппой  Применяется во всех возрастных группах | | 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  Применяется во всех возрастных группах | | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  Применяется во всех возрастных группах | | Обеспечить проветривание помещения, педагог дает детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика пробуждения | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.  Применяется во всех возрастных группах | | Форма проведения различна: упражнения на кроватках и рядом с кроваткой; ходьба по «дорожке здоровья»; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях |
| Закаливание | Ежедневно в различных формах работы (прогулки, хождение босиком и др.) | | Строгое соблюдение принципов закаливания |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | |
| Физкультурное занятие | В соответствии с требованиями СанПин  Применяется во всех возрастных группах | | Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| Проблемно-игровые ситуации | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Применяется со старшего возраста | | Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникативные игровые ситуации | 1-2 раза в неделю в свободное время  Применяется во всех возрастных группах | | В занятие входят разные виды деятельности: беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы  Применяется во всех возрастных группах | | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| **3. Коррекционные технологии** | | | |
| Артикуляционная гимнастика | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время индивидуально либо с подгруппой  Применяется во всех возрастных группах | | Используется для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимых для правильного звукопроизношения. |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы Применяется во всех возрастных группах | | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей  Рекомендуется в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорно-двигательного аппарата. |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю  Применяется во всех возрастных группах | | Занятия проводятся по специальным методикам - курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы) |
| Музыкотерапия | Музыка прослушивается дозированно в течении дня в различных формах работы в зависимости от поставленных целей  Применяется во всех возрастных группах | | Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, для расслабления, снятия эмоционального и физического напряжения, для приятного погружения в дневной сон и пр. |
| Песочная игротерапия | Индивидуальные и групповые игровые сеансы 1-2 раза в неделю в любое свободное время | | чтобы избежать неразберихи вокруг «песочницы», нужно предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить для них несколько правил |

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации сохранения и укрепления здоровья детей, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и здоровому образу жизни.