**ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.**

**Актуальность.**

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

**Здоровье сберегающие образовательные технологии –**

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

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

3. технологическая основа здоровье сберегающей педагогии

**Цель здоровье сберегающей технологии:**

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья

**Задачи здоровье сберегающей технологии:**

1. объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

2. обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

3. осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

**Оздоровительная работа.**

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение требований СанПиНа ФГОС ДО. Большое внимание уделяется профилактическим мероприяти­ям:

* осуществляется проветривание помещений, в которых пре­бывают дети, в соответствии с графиком;
* дважды в день проводится влажная уборка групповых помещений;
* не загромождаются групповые помещения мебелью, коврами;
* 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, по­душек, одеял);
* 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
* правильно осуществляется подбор комнатных растений;
* своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
* соблюдаются правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
* во время карантинных мероприятий строгое соблюдение санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Активная профилактическая вакцинация детей проводится в определенные периоды жизни, направлена на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифической иммунопрофилактикой.** К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

* + плановые оздоровительные мероприятия (витаминизация, кварцевание);
  + закаливающие мероприятия;
  + нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Система закаливающих мероприятийимеет своей целью проведение закаливания, направленного на укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей. Данная система включает:

- продуманную организацию закаливающих мероприятий;

- использование комплекса апробированных закаливающих процедур;

- индивидуализацию закаливания;

- организацию и проведение врачебно-педагогического контроля.

.   **Здоровьесберегающие технологии** являются непременной составляющей всей моей работы. При этом, рассматривая здоровье в различных аспектах (физическом, эмоциональном, социальном, личностном, духовном, интеллектуальном), стремлюсь создать комфортные условия, благоприятный психологический и эмоциональный климат, использую разлисный материал для популяризации здорового образа жизни.

При планировании своей педагогической деятельности я стараюсь придерживаться следующих принципов:

- создание здоровьесберегающих условий обучения (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания);

- рациональная организация образовательной деятельности (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями);

- необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

**Использование нетрадиционного оздоровления.**

* + 1. Элементы точечного массажа по А.А.Уманской.
    2. Пальчиковая гимнастика.
    3. Дыхательная и звуковая гимнастика по А.Стрельниковой.
    4. Психогимнастика по методике М.Чистяковой.
    5. Игровой массаж А.Уманской и К.Динейки.

**Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**

**1**. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.)

• подвижные и спортивные игры

• контрастная дорожка, тренажеры

**2**. **Технологии обучения здоровому образу жизни**

• утренняя гимнастика

• физкультурные занятия

• точечный массаж

• спортивные развлечения, праздники

• День здоровья

• СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

**3**. **Технологии музыкального воздействия.**

• музыкотерапия

• сказкотерапия

**4**. **Технология коррекции поведения.**

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т. д., так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов.

Поставленные цели успешно реализуются на практике.

**Динамические паузы,** которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**-Подвижные и спортивные игры.** Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

-**Релаксацию.** Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

-**Гимнастика пальчиковая**. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

**-Гимнастика для глаз.** Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку

**-Гимнастика дыхательная**. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**-Гимнастика бодрящая.** Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

**-Гимнастика корригирующая и ортопедическая**. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

**-Физкультурные занятия.** Проводятся в хорошо проветренном помещение 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры,

**-Проблемно-игровые ситуации.** Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности физкультминутки.

**-Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ** для детей и родителей в качестве познавательного развития. 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

**-Самомассаж.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ. минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

**-Технология воздействия через сказки**

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни.

**-Технологии музыкального воздействия.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

**Среда**является одним из основных средств развития личности ребенка, источником его индивидуальных знаний и социального опыта. Предметно-пространственная среда в ДОУ должна не только обеспечивать физическую активность детей, но и быть основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Роль взрослого в данном случае состоит в том, чтобы рационально организовать среду в группе.

При проектировании предметно-развивающей среды, способствующей физическому развитию детей, следует учитывать следующие **факторы:**

• Индивидуальные социально-психологические особенности ребенка.

• Особенности его эмоционально-личностного развития.

• Индивидуальные интересы, склонности, предпочтения и потребности.

• Возрастные и поло-ролевые особенности.

• Любознательность, исследовательский опыт и творческие способности.

Социально-психологические особенности дошкольников предполагают стремление детей к совместной деятельности со сверстниками и взрослыми, а также время от времени возникающую потребность в уединении. Для этого в каждой возрастной группе должны быть условия для подгрупповых и индивидуальных активных движений детей (физкультурные пособия, спортивные комплексы) В целях реализации индивидуальных интересов предметно-пространственная среда должна обеспечивать право на свободу выбора каждого ребенка на любимое занятие. Развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребенка основано на создании спектра возможностей для моделирования, поиска и экспериментировании. Для этого можно использовать модули, маты, кегли и т. д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Развивающая среда для обеспечения физической активности и укрепления здоровья*** | | | |
| ***Спортивное оборудование*** | | | |
| *Физкультурно-раз­вивающие пособия, физкультурное обо­рудование и модули, игрушки-двигатели* | *Комплекты оборудо­вания для общеразви­вающих упражнений, подвижных игр и игровых упражнений, для плавания и физ­культурно-игровой деятельности на про­гулке* | *Комплекты оборудования для общеразвивающих, легкоатлетических и спортивных упражнений, подвижных и спортивных игр, для плавания, прогу­лок, туристских походов* | |
| *Оборудование для воздушных и водных процедур* | *Оборудование для воздушных и водных процедур, массажные коврики и дорожки* | *Оборудование для воз­душных и водных проце­дур, массажные коврики и дорожки* | |
| ***Оздоровительное оборудование*** | | | |
| *Мягкие мячи, каталки* | *Балансиры, батуты с держателем, мячи на резинке, обручи, кег­ли, летающие тарелки, скакалки* | | *Балансиры, батуты с дер­жателем, мячи на резинке, педальные каталки, об­ручи, кегли, летающие тарелки, скакалки* |

**Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?**

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) ; анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка? », дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей (тренинги, практикумы) ; выпуск газеты ДОУ и др. формы работы. Для создания педагогических условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

***Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.***