**Здоровьесберегающие технологии**

**современного дошкольного образования.**

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

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. Попробуем разобраться в понятиях.

*Здоровье* – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу Всемирной Организации Здравоохранения).

*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 определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

*Технология* – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. 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: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. *Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!*

**«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.**

Здоровьесберегающие 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 воспитанника детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической 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.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

- валеологического просвещения родителей;

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

*Медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение 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 здоровьесберегающей среды в ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, 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. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* в детском саду – это, прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка* – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

*Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения* педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

В современных системах воспитания и обучения не отводится подобающего места тому, чтобы с детства последовательно учить человека умению оценивать состояние своего здоровья. Ребенка не учат умению «прислушиваться» к состоянию своего организма, понимать посылаемые им сигналы тревоги, описывать свое физическое и психическое состояние и уж тем более не учат своевременно предпринимать соответствующие меры.

Самооценка физического здоровья выявляет меру благополучия в функционировании организма. Гармония, функциональное равновесие в его жизнедеятельности отражаются в переживании нами хорошего самочувствия. Но хорошее самочувствие человека во многом зависит также от осознания им своей успешности и тех путей, которые могут обеспечить эту успешность. В этой связи дети должны уметь отслеживать «свой путь» в плане физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности. Это помогает им создать образ себя будущего. Полюбив этот образ, дети стремятся к его реализации, а достигнув желаемого, ставят перед собой новые цели.

Навыки самооценки физического здоровья и напрямую связанных с ним показателей физического развития и физической подготовленности являются предпосылками приобретения детьми дошкольного возраста навыков самооценки своего психического состояния в старшем возрасте.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении следует отнести:

* организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;
* организацию питания;
* обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания в детском саду;
* организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;
* физическое воспитание детей.

Система *общеоздоровительных мероприятий* включает:

* обучение детей уходу за своим телом,
* закаливание,
* витаминизацию блюд,
* фитопрофилактику,
* натуропатию,
* освоение упражнений психосаморегуляции состояния,
* оптимизацию двигательной деятельности детей.

Таким образом, любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена информация о состоянии здоровья и уровне физического развития каждого ребенка.

Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

При проведении оздоровительных мероприятий должны быть усилены их психолого-педагогические аспекты. Это предполагает воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью и выработку автоматизированных навыков заботы о своем теле.

Организация ухода за детьми должна стать предметом особой заботы и контроля со стороны руководителя дошкольного учреждения. Отличный уход за детьми — это, по существу, главный компонент оздоровительной деятельности.

Модернизация содержания физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения связана с *развивающей педагогикой оздоровления*.

Основные характеристики педагогики оздоровления следующие:

* представления о здоровом ребенке как идеальном эталоне и практически достижимой норме детского развития;
* здоровый ребенок рассматривается как целостный телесно-духовный организм;
* оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
* работа по оздоровлению детей не может осуществляться только медицинскими методами;
* эффективность применения медицинских методов возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **1. 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  | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы  | Руководитель физического воспитания |
| ***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  | Руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель, педагог ДО |
| ***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 | Воспитатели |
| ***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 в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используют лишь элементы спортивных игр  | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***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  | Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог |
| ***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  | Все педагоги ДОУ |
| ***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)  | Воспитатели, логопед |
| ***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  | Все педагоги |
| ***Гимнастика дыхательная*** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| ***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  | Воспитатели |
| ***Гимнастика корригирующая*** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***Гимнастика ортопедическая*** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы  | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| **2. 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. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение  | Воспитатели, руководитель физического воспитания |
| ***Проблемно-игровые (игротреннинги 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  | Воспитатели, психолог |
| ***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.  | Воспитатели, психолог |
| ***Занятия из серии «Здоровье»***  | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в разделе познавательное развитие.  | Воспитатели, руководитель физического воспитания, педагог-валеолог |
| ***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  | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| ***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. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал  | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физического воспитания |
| **3. Коррекционные технологии** |
| ***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  | Воспитатели, психолог |
| ***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. | Все педагоги |
| ***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, а группа детей  | Воспитатели, психолог |
| ***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 | Воспитатели, психолог |
| ***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  | Воспитатели, психолог |
| ***Психогимнастика***  | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.  | Занятия проводятся по специальным методикам  | Воспитатели, психолог |
| ***Фонетическая ритмика***  | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Младший возраст-15 мин., Старший возраст-30 мин.  | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений | Воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед |

Педагоги детского сада реализуют следующие здоровьесберегающие технологии процесса обучения и развития:
• корригирующая гимнастика
• комплексы упражнений на развитие мелкой моторики
• гимнастика для глаз
• пальчиковая гимнастика
• дыхательная гимнастика
• физкультминутки
• минуты тишины
• минуты музыки
• психогимнастика
• релаксация и закаливание в сочетании с «тропой здоровья» (корригирующей дорожко

Дошкольное учреждение, как первое звено непрерывного здоровьесберегающего образования, предполагает выбор альтернативных форм и методов организации учебно-воспитательного процесса по сохранению и укреплению здоровья детей. Развитие детей тесно связано со здоровьем: только здоровый ребенок может правильно, полноценно развиваться.
Целью нашей работы по здоровьесбережению всегда было и будет оздоровление детей, а также создание таких условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, многогранно способным, радостным и счастливым.
Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни в нашем детском саду реализуется через все виды деятельности детей. Проводится в системе, согласно образовательной программе ДОУ, включающей в себя работу по оздоровлению детей через занятия, игры, режимные моменты, а также взаимодействие с семьей, привлечение родителей к закреплению навыков здорового образа жизни.
Физкультурно-оздоровительная деятельность включает в себя:

1. Создание системы двигательной активности в течение дня:
- утренняя гимнастика (ежедневно);
- физкультурные занятия (3 раза в неделю);
- музыкально-ритмические занятия (2 раза в неделю);
- прогулки с включением подвижных игр;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно на занятиях);
- зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях;
- оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно);
- физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
- эмоциональные разрядки, релаксация;
- ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение);
- спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз в месяц).

2. Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

3. Летняя оздоровительная площадка.
Медицинская сестра детского сада организует лечебно-оздоровительную работу, следит за рациональным питанием и вместе с физкультурным руководителем и воспитателями проводит диагностику уровня физического развития. Профилактика заболеваемости включает в себя ароматизацию помещений (чесночные букетики), чесночно-луковые закуски, салаты из свежих овощей и фруктов, использование оксалиновой мази перед прогулками в зимне-весенний период, прививки.
В детском саду стараются выполнять принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Широко используются в ежедневном меню продукты, содержащие микроэлементы (йодированные молоко и соль), витамины и растительную клетчатку (салаты), способствующие правильному функционированию процессов пищеварения, селедочные закуски для стимулирования аппетита у детей. Такой подход к детскому питанию позволяет добиваться хорошей прибавки в весе у детей, улучшения их физического развития, повышения иммунологической защиты детского организма.
Упорядочение режима дня, проведение занятий на свежем воздухе, регулярные физкультурные занятия с использованием разнообразного спортивного инвентаря
которое приносит детям радость, поддерживает хорошее настроение, побуждает к самостоятельности и абсолютно безопасно для здоровья детей, – все это улучшило качество физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, построенной с учетом возрастных особенностей детей.