**«Совершенствование воспитательно-образовательного процесса в плане организации здоровьесберегающей деятельности в ДОУ»**

В настоящее время проблемы здоровья и подготовки детей к школе стали особенно актуальными в связи устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей и подростков. В детских садах используется большое количество инновационных технологий, вариативных и дополнительных программ. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего сетка занятий уплотняется и растет доля умственной нагрузки в режиме дня.
Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективу их дальнейшего развития.
Дети с отклонениями в состоянии здоровья наиболее подвержены подобному негативному влиянию учебного процесса, построенного без учета их функциональных возможностей. Поэтому в нашем детском саду требуется специально разработанная система работы по укреплению здоровья детей, снижению утомляемости и развитию их работоспособности.
Умственная работоспособность рассматривается как комплексный показатель функционального состояния организма ребенка, его психофизического здоровья и является одним из важных факторов успешности обучения.
Чрезмерно длительная учебная нагрузка может травмировать неокрепший организм ребенка и привести к негативным реакциям в состоянии здоровья как физического, так и психического. Отсюда одной из основных задач нашего детского сада является задача по организации воспитательно-образовательного процесса таким образом, при котором повышается не только интеллектуальные возможности ребенка, но и происходит сохранение хорошего уровня его работоспособности в процессе всего дня.
В рамках своего детского сада мы провели небольшое исследование. Его цель - изучение умственной работоспособности детей и влияние разного рода занятий на утомляемость. Нами выяснилась взаимосвязь между характером занятия, его формой проведения, используемых методов и приёмов и, в результате - уровнем умственной работоспособности, которая (как отмечалось выше) является одним из ведущих показателей функционального состояния психического и физического здоровья ребенка.
С помощью методики корректурных таблиц, специально модифицированных для дошкольников 4-7 лет (Н. Т. Терехова, Т. Л. Богина, 1976г.) мы изучали не только развитие такого психического процесса как внимание, его объем и переключаемость, но и определяли влияние разнообразных умственных нагрузок на умственную работоспособность.
С этой целью в течение недели (чтобы были использованы все виды занятий) мы предлагали детям таблицы теста "Корректурная проба". Дети должны были за отведенные на это 3 минуты зачеркивать какие-либо значки. Каждое выполненное задание оценивалось по объему (количеству просмотренных строк) и качеству работы (количеству допущенных ошибок). Высчитывался коэффициент продуктивности работы по формуле n % умственной работоспособности. Тест проводился сразу после занятия. По результатам этого исследования уровень умственной работоспособности после каждого занятия проявился таким образом:

* после музыкального занятия - 69 %
* после занятия конструированием - 45,2 %
* ФЭМП - 74 %
* Развитие речи - 68 %
* Физкультурное- 71 %
* Рисование - 74,2 %
* Лепка - 71 %
* Аппликация - (коллективная работа) 84,5 %
* Ознакомление с окружающим - 68 %

Мы сделали вывод, что процент работоспособности и умственной активности снижается на таких занятиях, где требуются волевые усилия, концентрация внимания, напряжение мыслительной деятельности. Такие занятия, в целях профилактики утомляемости детей, необходимо разнообразить по форме проведения и использовать в них комплекс, состоящий из физкультурных минуток, динамических нагрузок, пальчиковой гимнастики
и т. д.
Известно, что при любом умственном труде, основная нагрузка ложится на ЦНС, а нервная система детей в силу физиологических особенностей характеризуется небольшой выносливостью и быстрой истощаемостью.
Продолжительность непрерывного внимания детей 6-7 лет в среднем 12-15 минут. Помимо этого ребенок не может долго сохранять заданную позу, например малыши - 1,5-2 минуты, старшие - 3-4 мин. Из наблюдений, дети
на 6-8 минуте "умственных" занятий устают, что характеризуется частой сменой поз, раскачиванием на стуле, навязчивыми движениями ног, рук, отвлечением других детей и т. п.
Поэтому в учебном процессе мы придаем большое значение использованию малых форм активного отдыха и психологической разгрузке детей. Это физкультурные минутки длительностью 1,5-2 минуты, с выходом из-за столов. Минутки здоровья (по необходимости и по усмотрению педагога) в виде пальчиковой гимнастики, самомассажа, комплексов дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, комплексов для снятия напряжения спины, шеи - сидя или стоя за столами - продолжительность 1,5-2 мин.
Способствуют снятию стрессообразующих факторов и созданию эмоционального комфорта комплексные занятия совместно с музыкальной или физкультурной деятельностью. Такую форму занятий мы планируем проводить 1 раз в месяц в каждой возрастной группе в соответствии с сеткой занятий. (Из опыта работы учителя-дефектолога I категории Погодиной Е.М. - комплексное занятие по развитию речи совместно с музыкальным руководителем в средней группе).
Мы используем на занятиях такую интересную форму работы, как создание условий для совместной работы детей, которая является очень эффективной для решения ряда воспитательных, обучающих и развивающих задач. В основном, это занятия продуктивными видами деятельности.
На сегодняшней выставке вы можете увидеть результаты совместных стараний детей.
Известно, что каникулы или неделя здоровья являются одной из эффективных форм активного отдыха ребят. В нашем учреждении во всех возрастных группах введен осенний, зимний и весенний каникулярный отдых. Основное внимание в его содержании уделяется подвижным спортивным играм, различным видам развлечений, свободной деятельности детей по интересам, экспериментальной деятельности. Ежемесячно, один раз в месяц, мы проводим День здоровья, посвященный спортивным соревнованиям, физкультурным развлечениям и беседам о здоровом образе жизни. В такие дни занятия не проводятся.
Проведение каникулярных недель и дней здоровья способствуют:

* снятию утомления с детского организма, накопившегося в течение определенного времени в связи с ежедневной учебной нагрузкой на
занятиях, восстановлению физических и психических сил ребенка;
* повышению двигательной активности и накоплению положительных эмоций;
* повышению жизненного тонуса и формированию потребности в здоровом образе жизни.

Таким образом, мы выделили основные принципы организации здоровьесберегающего образовательного процесса, которые заключаются в следующем:
1. Соблюдение гигиенических требований к подготовке и проведению занятий.
2. Эффективная организация дет ей на занятии (расстановка мебели, удобное расположение материала и т.д.)
3. Использование разных вариантов двигательных и психологических разрядок.
4. Эмоционально-положительный настрой ребёнка на занятие.
5. Широкое использование разнообразного дидактического и демонстрационного материала
6. Динамичность и содержательность структуры занятия.

***Используемая литература:***

п/р Т.С. Яковлевой "Здоровьеобеспечивающие технологии воспитания в детском саду", М., "Школьная пресса", 2007 г.