**Консультация для воспитателей**

**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

В последние годы все чаще поднимается вопрос о значимости здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Что такое здоровьесберегающие технологии? Это многие из знакомых большинству технолого-педагогических приемов и методов работы, технологий. Подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации). Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время. В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье. Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении.

Создание системы физкультурных и коррекционно-оздоровительных мероприятий помогает создать процесс формирования здоровья радостным: без радости невозможна гармония здорового тела и здорового духа. Задача укрепления и сохранения здоровья воспитанников решается через использование разнообразных здоровьесберегающих средств и методов.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированной форы организации двигательной активности.

К основным направлениям оздоровительной деятельности в детском саду относится:

• организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей;

• организацию здорового сбалансированного питания;

• обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду;

• организацию лечебно-профилактической работы с детьми и сотрудниками;

• физическое воспитание детей.

Признаки здоровья.

• Специфическая и неспецифическая устойчивость к действиям повреждающих факторов.

• Показатели роста и развития.

• Функциональное состояние и резервные возможности организма.

• Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития.

Здоровье зависит от следующих факторов:

• наследственные факторы.

• условия внешней среды.

• системы здравоохранения.

• образа жизни самого человека.

Работа по физическому воспитанию в детском саду строится на основе диагностики. Результаты заносятся в карту развития ребёнка, и используется специалистами при планировании работы с детьми. Большое внимание уделяется воспитанию устойчивого интереса у детей к спорту и физической культуре, расширению творческого потенциала педагогов и родителей в процессе организации игр и прогулок с детьми с позиций физического развития.

Наиболее эффективными формами оздоровления являются:

• утренняя гимнастика;

• физкультминутки, динамические паузы;

• обеспечение условий для реализации двигательной активности детей в течение дня;

• физкультурные занятия, прогулки;

• совместные досуги с родителями;

• спортивные праздники и развлечения.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий педагог по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Система оздоровительной работы включает в себя:

• психологическое сопровождение развития;

• разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

• систему работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;

• организацию здорового питания;

• оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Здоровый ребенок - практически достижимая норма детского развития. Оздоровление - не совокупность лечебно-профилактических мер, а форма развития психофизических возможностей детей.

Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей включает в себя:

• информационные стенды для родителей; освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

• информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в дошкольном учреждении;

• приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, и др.);

• консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада. 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.