«Здоровьесберегающие образовательные технологии

в детском саду»

*Калинина Ирина Александровна*

*Воспитатель*

*МДОАУ црр – д/с «Аленький цветочек»*

*Тюменская обл., г. Пыть-Ях, ХМАО - Югра*

Актуальная тема для разговора во все времена – **это здоровье человека.** Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: ***«Правильная, нормальная деятельность организма».*** В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – ***это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.***

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д.   По данным прогнозов, 85% этих детей — потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.  
 ***Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.*** В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии*** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.  
***Цель здоровьесберегающей технологии*:**  
обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.  
***Задачи здоровьесберегающей технологии:***   
1.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.   
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.   
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.  
***Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:***

1 группа **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  группа **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* бассейн
* точечный массаж
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3 группа **Технологии музыкального воздействия.**

* музыкотерапия
* сказкотерапия
* библиотерапия

4 группа **Технология коррекции поведения.**

Таким образом, в нашем детском саду «Аленький цветочек» в каждой группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для :  
**-** ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов  где происходит массаж стопы ног.  
**-** развития  дыхания и увеличения объема легких  используются султанчики и  вертушки.  
**-**массажа ладоней рук,  массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого  педагоги  используют различные массажеры, в том числе и самодельные — напальчник с пуговицами.  
**-** массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики:  веревки с узелками, нашитые шпульки от ниток, фломастеры.  
**-** ежедневной после сна  оздоровительной гимнастики босиком под музыку.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

***Поставленные цели и задачи я  успешно реализую на практике:***  
-***динамические паузы* я** провожу  во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю  элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.   
При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

***Подвижные и спортивные игры***  проводятся как  часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.  
***Релаксация.***  
***Гимнастика пальчиковая*** проводятся с детьми своей возрастной группы индивидуально либо с подгруппой ежедневно 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 у детей.   
***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.

***Физкультурные занятия.***

Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю: в спортивном зале – 2 занятия, на свежем воздухе – 1.  
***Самомассаж*.**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

***Психогимнастика*.**

1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.  
***Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)***  
Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.**На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.   
Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.   
***Технологии музыкального воздействия*.**

 Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.  
*Так же  с детьми проводятся разные виды закаливания:*

- ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.

- обширное умывание.

- ходьба по массажным коврикам.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями.

*Перед нами стоит задача:*

* ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.
* консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий;
* родительское собрание;
* папки-передвижки;
* семинары-практикумы;
* круглый стол;
* анкетирование;
* совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых верей;
* обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);
* выпуск газеты.

**Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; 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, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Родители являются  примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям  воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее  адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к  простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

**ЛИТЕРАТУРА:**

* Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
* Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.
* Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.