**Здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС**

Автор: Иванченко Л.П.

В современных учреждениях дошкольного типа акцентируется огромное внимание на сохранении, поддержке и обогащении здоровья детей. Воспитатели работают на обеспечение и сохранение наиболее высокого уровня здоровья дошкольников в детских садах, используя интегральный подход к детскому здоровью в целом. На основании этого у ребенка формируется восприятие понятия «здоровье» и необходимость заботится о нем.

Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Так и в детских садах выполнение условий данного вопроса является важнейшей задачей. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии — это главные составляющие модернизированного детского сада. Основная цель здоровьесберегающих технологий состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.

Как правило, здоровьесберегающие технологии в детском саду подразделяются на:

* физкультурно-оздоровительные,
* технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
* работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,
* работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,
* здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.
* виды здоровьесберегающих технологий в детском саду

Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:

* сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;
* создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
* обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.

Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду.

Реализация указанных выше задач возможна благодаря внедрению целого ряда современных здоровьесберегающих технологий в дошкольное образование, направленных на реконструкцию и сохранение здоровья. И это не случайно, так как в разработку методик заложены многофункциональные аспекты развития ребенка. Квалифицированные медики все чаще заостряют свое внимание на повышенном росте заболеваемости среди детей детских учреждений и обращают внимание воспитателей на необходимость активизации работы по сохранению здоровья детей. С точки зрения специалистов в области медицины, лишь совместная плодотворная работа педагога дошкольного образования, родителей и детей способна обеспечить комплексное единство физического и духовного в жизни дошкольника.

Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду

Физминутки

Методики здоровьесбережения акцентируют внимание на учете правильного распределения нагрузок физического характера в связи с возрастными параметрами, профилактики перенагрузки детей. Поэтому в современном мире специалисты настаивают на необходимости проведения небольших перерывов между занятиями в виде определенных упражнений для глаз и рук — это так называемые физминутки для дошкольников.

Ортопедическая гимнастика

Кроме того, сегодня в детских садах педагоги дошкольного образования больше времени уделяют гимнастическим упражнениям, как общего характера, так и специального назначения. Одним из популярных видов является ортопедическая гимнастика, которая ориентирована на профилактику болезней опорно-двигательной системы. Такой вид гимнастики актуален сегодня в связи с частым развитием у детей младшего возраста плоскостопия.

Массаж

Массаж – одно из любимых занятий дошкольников. Однако здесь важно помнить воспитателю о вреде самомассажа и важности умения доступно объяснить ребенку, что необходимо делать, чтобы не нанести вред своему организму.

Закаливание

Нельзя не сказать и о пользе главнейшей составляющей физического воспитания – закаливании. Эта процедура воздействует на защитные силы организма, развивает устойчивость к окружающей среде. Однако необходимо помнить, что несоблюдение всех принципов закаливания может привести к негативным последствиям.

Эстетическое и нравственное воспитание

Мероприятия игрового плана в дошкольных учреждениях происходят по группам с учетом возрастных категорий и степени подвижности детей. В детских учреждениях современного типа акцентируется внимание не только на физическом, но и на эстетическом воспитании и здоровье. На занятиях нравственной направленности воспитанники детских садов имеют возможность посещать театры, выставки. Но ни для кого не является тайной, что основные азы нравственности ребенок получает при общении с семьей и воспитании дома.

Проанализировав характеристики и последствия от применения каждой методики можно абсолютно точно сказать, что все выше оговоренные технологии выполняют оздоровительную функцию. Комплексное использование здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС – это гарант полноценного развития организма ребенка.

**«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»**

**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.

 Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять 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

**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.

**Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ**  — обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

•   технологии профилактики заболеваний,

• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

•   коррекция возникающих функциональных отклонений,

• отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

•   реабилитация соматического состояния здоровья,

•  противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

• витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

•   санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии** — направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание КГН;
* беседы по валеологии;
* спортивные праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

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

**Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

* Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
* Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
* Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
* Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

**Валеологического просвещения родителей** — это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, 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 ДОУ;
* Приобщение родителей  к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** — это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 ·        приобщение детей к физической культуре

 ·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

 Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю  невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

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.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.