ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение…………………………………………………………………………...2

Глава 1. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ…………..5

* 1. Понятие здоровьесбережения в педагогике..……………………………..5
	2. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании....7
	3. Система работы по здоровьесбережению в ДОУ…………...………….11

Глава 2. Работа в МАДОУ Д/с №239.…………………………………………..22

2.1. Направления работы по оздоровлению детей в МАДОУ Д/с №239…….22

2.2. Этапы и формы работы здоровьесберегающих технологий в МАДОУ Д/с №239……………..……………………………………………………………….26

Заключение ………………………………………………………………………37

Список использованных источников…………………………………………..39

Приложение………………………………………………………………………41

**Введение**

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающем биологические характеристики ребенка, социально- экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства. Хорошее здоровье - один из главных источников счастья, радости человека, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро и легко растерять.

Проблемы укрепления здоровья и долголетия волновали выдающихся деятелей науки и культуры всех народов во все времена. Извечен был вопрос, как человеку преодолеть все неблагоприятные влияния окружающей среды на организм и сохранить хорошее здоровье. Быть физически крепким, сильным и выносливым, чтобы прожить долгую и творчески активную жизнь. Использование физических упражнений для предупреждения болезней и продолжения жизни уходят своими корнями в глубину веков.

Древние народы использовали гимнастику, плавание и обливание водой разной температуры. Древние философы Аристотель, Гиппократ, которые были известными фармакологами, проповедовали гимнастику, занятия спортом, закаливание водой и солнцем, прогулки, умеренность в питании. Плутарх называл гимнастику "движения кладовой жизни", а философ Платон писал: "Гимнастика есть целительная часть медицины". Не зря же гласит восточная мудрость "У кого есть здоровье - у того есть надежда. У кого есть надежда - у того есть все".

 Во все времена проблема охраны жизни и укрепления здоровья детей была и остается приоритетной в деятельности дошкольного учреждения. Ведь дошкольный возраст - это уникальный возраст для развития личности. В отличие от всех последующих возрастных этапов именно в этот период формируются представления ребенка об окружающем мире, происходит его интенсивное физическое и психическое развитие.

 Однако, не секрет, что общей закономерностью является снижение числа «абсолютно» здоровых детей (1 группа здоровья). Повышенного внимания требует укрепление нервной системы, охрана зрения, слуха, голоса, формирование правильной осанки у наших дошкольников.

Поэтому необходим поиск новых методов и подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий. Существует много способов сохранения и укрепления здоровья детей. Однако сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема.

 Поэтому я считаю, что только общими усилиями педагогов, специалистов и семьи при комплексном использовании здоровьесберегающих технологий можно воспитать физически здоровых, крепких детей. В данном направлении стремится работать наш коллектив. В связи с актуальностью данной проблемы мы выбираем данную тему: «Использование здоровьесберегающих технологий ДОУ»

***Объект исследования*** – здоровьесберегающая среда.

***Предмет исследования*** – использование сдоровьеразвивающих технологий для развития развивающей среды.

***Цель исследования:*** систематизировать здоровьесберегающие технологии используемые в образовательном процессе как фактор построения здоровьесберегающей среды.

 *Рабочая гипотеза.* Сохранность здоровья детей дошкольного возраста будет более эффективным, если: будет организована здоровьесберегающая среда, - использоваться эффективные педагогические технологии в деятельности воспитателей.

В соответствии с целью и рабочей гипотезой мы ставим ***задачи***:

1. Проанализировать научную, педагогическую, методическую и публицистическую литературу по вопросу здоровьесберегающей технологии и среды.

2. Разработать план работы по комплексному использованию здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

3. Проверить эффективность разработанного плана. Методы исследования: беседа, наблюдение, опрос, анализ литературы, прогнозирование и моделирование. Практическая значимость работы состоит во владении всеми воспитательными здоровьесберегающими технологиями.

**Глава 1. Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

* 1. **Понятие здоровьесбережения в педагогике.**

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 для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

 Сегодня уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

 Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных не медикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, руководителя физического воспитания, медицинских работников.

***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:** сохранить, поддержать и обогатить здоровье субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Задачами здоровьесберегающих технологий являются:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

- Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

- Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

*Современные здоровьесберегающие технологии можно условно разделить на следующие виды:*

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Главная задача воспитателя и родителей – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с детства.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста была всегда актуальной. История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Яркую картину спартанского воспитания нарисовал Плутарх в биографии спартанского законодателя Ликурга. Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. В трудах Сократа и Аристотеля содержатся воззрения на необходимость

- Томмазо Кампанелла, Франсуа Рабле, Томас Мор, Мишель Монтень формирования физической культуры тела.

В полном соответствии с античным идеалом человека педагоги эпохи Возрождения проявляли заботу о здоровье детей, разрабатывали методику физического воспитания.

В педагогической теории XVII века руководящим принципом воспитания считался принцип полезности. Педагоги того времени уделяли большое внимание заботе об укреплении здоровья детей. Джон Локк в своем главном труде "Мысли о воспитании" предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена, провозглашая его основное правило: "Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире..." [5]. Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом.

Впервые в истории русской педагогической мысли российский деятель просвещения Епифаний Славинецкий в педагогическом сочинении "Гражданство обычаев детских" попытался дать свод правил, которыми должны были руководствоваться дети в своем поведении. Здесь сказано, как относиться к своей одежде, внешности, как соблюдать правила гигиены.

Идеи физического развития ребенка через труд, упражнения, военные игры, походы выдвигали Иоганн Генрих Песталоцци и Адольф Дистервег.

В России над преобразованием дела воспитания работали прогрессивные общественные деятели и педагоги И. И. Бецкой, Н. И. Новиков, Ф. И. Янкович. Н. И. Новиков в статье "О воспитании и наставлении детей" отмечает, что "...первой главной частью воспитания является попечение о теле, поскольку образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места..." [1].

В конце XIX - начале XX века в России нарастает общественное движение в области народного образования. В это время работает П. Ф. Лесгафт - крупный ученый, организатор педагогического движения за введение физического воспитания в школах и детских учреждениях. В труде "Руководство к физическому образованию детей школьного возраста" Лесгафт предлагает оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии.

В период становления советской педагогики основное внимание уделялось трудовому воспитанию подрастающего поколения в органичной связи с умственным, физическим и эстетическим. Здоровье ребенка рассматривалось в его развитии через выполнение физического труда (Н. К. Крупская, П. П. Блонский, С. Т. Шацкий, В. Н. Шацкая, А. С. Макаренко и др.). Была создана широкая сеть детских учреждений нового типа, оздоровительные площадки, школы на открытом воздухе - лесные, степные, приморские, санаторные [17].

В 1980 году И. И. Брехманом был предложен термин "валеология", который обозначил направление в науке, связанное с изучением и формированием здоровья, выявлением методов активного формирования его. На стыке наук о человеке развивается новое направление в педагогической науке - педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья (Г. К. Зайцев, В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова) [4].

Концепция дошкольного воспитания (1989) определила приоритетным направлением формирование, а не только сохранение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста.

Законом РФ от 10.07.1992 № 32661 «Об образовании», а также Федеральными законами от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и от 10.04.2000 № 51-ФЗ «Об утверждении федеральной программы развития образования» на образовательные учреждения возложена ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.

Закон об образовании в п.1 ст.2 в числе основных принципов государственной политики в области образования провозглашает «приоритет... здоровья человека» (п.1 ст.2), а в п. 3.3. ст.32 устанавливает, что образовательное учреждение несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса (п. 3.3. ст.32). В указанных нормах акцент делается на охрану здоровья детей. В п. 1 ст. 51

Закона об образовании в дополнение к указанным положениям требуется от образовательного учреждения «создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся».

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

*Соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

*Физическое здоровье –* уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, в также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты .

Таким образом, понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В педагогической науке понятие «здоровьесбережение» стало использоваться с 90-х годов XX в. и отражало специфику отношений к сохранению здоровья детей через особенности организации учебно-воспитательного процесса в различные периоды: «беречь здоровье» – «не обременять» – «забота о здоровье» – «укрепление здоровья» – «охрана здоровья» – «валеология» – «здоровьесбережение».

В настоящее время в понятии «здоровьесбережение» учёными выделяются различные аспекты: самоактуализация и самоосуществление, физическое саморазвитие и самовоспитание, интеграция физкультурного образования. В соответствии с вышесказанным, здоровьесбережение будет рассматривается как процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и т. п. мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

Здоровьесбережение в личностном аспекте – это способ выражения индивидуальности человека в жизнедеятельности, реализуемый через физкультурно-оздоровительную деятельность, которую в образовательном учреждении обеспечивает процесс физического воспитания. Основное место в здоровьесбережении отводится физкультурно-оздоровительной деятельности, потому что использование средств физического воспитания получило первенствующее место в системе профилактических мероприятий, направленных на коррекцию здоровья.

Здоровьесбережение как система характеризует собственно здоровьесберегающий аспект функционирования учебного заведения соответствующего уровня и профиля. Любая такая система состоит из следующих взаимосвязанных компонентов:

* Целей здоровьесберегающей деятельности;
* Содержания этой деятельности (фиксируемого в планах, программах, учебниках, учебных пособиях, компьютерных обучающих программах, разнообразных видео, информационных, телекоммуникационных и т. п. средствах);
* Методов сбережения здоровья (процессуально понимаемой технологии здоровьесберегающей деятельности);
* Средств, используемых в процессе здоровьесбережения;
* Организационных норм, в которых здоровьесберегающая деятельность реализуется с тем или иным эффектом [9].

Таким образом, под здоровьесбережением понимается процесс, включающий в себя совокупность специально организованных физкультурно-оздоровительных, образовательных, санитарно-гигиенических, лечебно-профилактических и других мероприятий человека для полноценно здоровой жизни на каждом этапе его возрастного развития.

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

Система здоровьесберегающего образования наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья.

* 1. **. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

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

1. приобщение детей к физической культуре
2. использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

 ***Медико-профилактическая технология.***

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

*Задачи этой деятельности:*

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.).

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНо

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

 Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

***Физкультурно-оздоровительная технология.***

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

*Задачи этой деятельности:*

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.***

*Задача этой деятельности* – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении  целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.***

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое  внимание в ДОУ должно уделяться подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, необходимо продумать систему всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

***Технологии валеологического просвещения родителей.***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Работа в нашем детском саду предполагает коррекцию не только речевых расстройств, но и личности детей в целом. Соответственно возникает необходимость проведения комплексной оздоровительно-коррекционной работы с данными детьми, которая включает в себя:

**1.3. Система работы по здоровьесбережению в ДОУ.**

- Комплекс закаливающих мероприятий

-Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре всех типов;

- Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей

-Инновационные технологии оздоровления и профилактики

-Организация рационального питания

-Медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

-Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

-Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

***Выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:***

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: cтретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных 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.

***Направления работы по здоровьесбережению.***

1. Лечебно-профилактическое (фито-витамонотерапия; прием настоек и отваров растений-адаптагенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

**Глава 2. Работа в МАДОУ Д/с №239**

**2.1. Направления работы по оздоровлению детей в МАДОУ Д/с №239**

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

* осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
* осмотр детей специалистами детской поликлиники;
* диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;
* выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
* диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

* утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
* занятия с использованием мини – тренажеров;
* ритмика;
* гимнастика после сна;
* ежедневный режим прогулок;
* создание необходимой развивающей среды;
* строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
* музыкальные занятия;
* занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

* босохождение;
* умывание;
* ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
* воздушные ванны в облегченной одежде;
* гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:

* постоянный контроль осанки;
* контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;
* подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;
* сбалансированное питание;
* вакцинация против гриппа;
* потребление фитонцидов (чеснока и лука);
* употребление соков и фруктов;
* прием поливитаминов;
* самомассаж.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

* пальчиковая и артикуляционная гимнастика,
* дыхательная и звуковая гимнастика;
* психогимнастика;
* игровой массаж.

ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

* психодиагностика;
* элементы аутотренинга и релаксации;
* элементы музыкотерапии;
* индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
* обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

* коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
* индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
* коррекция психоэмоциональной сферы;
* индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
* индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

ВОСЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:

* оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
* открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
* активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;
* оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
* организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;
* проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию.

**2.2. Этапы и формы работы здоровьесберегающих технологий в МАДОУ Д/с №239**

***Этапы работы***

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.

2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.

Использование в режиме дня:

- отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

- различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

- комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, "топтание” в тазах, максимальное пребывание детей на свежем воздухе); - физкультурных занятий всех типов;

- оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия)  включить в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице;

д) занятия ЛФК;

3. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты:

- формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

- внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

- формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;

- обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

- улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

- Точечный массаж по методу Уманской

- Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий

- Гимнастика с элементами хатха-йога

- Комплексы по профилактике плоскостопия

- Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек

- Дыхательная гимнастика

- Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)

- Прогулки + динамический час

Закаливание:

- Сон без маек

- Ходьба босиком

- Чистка зубов и полоскание полости рта

- Обширное умывание

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

***Формы работы по здоровьесбережению:***

- Проведение физкультминуток, комплекс упражнений после сна, точечный массаж, самомассаж

•Артикуляционная гимнастика

•Общая моторика

•Зрительная гимнастика

•Логопедическая ритмика

•Дыхательная гимнастика

•Су-джок терапия

•Пескотерапия

Биоэнергопластика

•Физкультурные минутки.

Основным направлением здоровьесберегающей деятельности является рациональная организация учебного процесса.

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком. Обязательным оздоровительным моментом в работе является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

После обеденного сна проводится оздоровительная работа, которая включает в себя закрепление полученных на занятиях знаний с применением здоровьесберегающих технологий.

В целях профилактики плоскостопия в группах используется хождение:

- по ребристой доске;

- по следочкам (нашиты различные пуговицы) ;

- по массажному коврику;

- по гимнастической палке.

Функциональная анатомическая незрелость зрительной системы и значительные зрительные нагрузки, которые испытывает глаз ребенка в процессе занятия, обуславливают необходимость применения гимнастики для глаз.

Зрительная гимнастика:

1. Снижает утомляемость глаз

2. Расширяет зрительное поле

3. Укрепляет глазодвигательные мышцы глаз

4. Снижает спазм аккомодации глаз

5. Служит профилактикой нарушения зрения

Важнейшие условия правильной речи - это плавный длительный выдох, четкая ненапряженная артикуляция. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса.

Дыхательная гимнастика:

1. Способствует увеличению объема дыхания, улучшает качество дыхательной мускулатуры.

2. Регулирует дыхательный ритм

3. Формирует навык правильного дыхания

4. Формирует темпо-ритмические характеристики речи.

Систематические упражнения по тренировке движений пальцев, наряду со стимулирующим влиянием на развитие речи, является мощным средством повышения работоспособности коры головного мозга, влияет на центры развития речи, развивает ручную умелость, помогает снять напряжение.

Игры и упражнения с пальчиками разнообразны:

- пальчиковые игры с мелкими предметами;

- пальчиковые игры со скороговорками;

- пальчиковые игры со стихами;

- пальчиковая гимнастика;

- самомассаж кистей и пальцев рук с использованием «сухого бассейна»;

- пальчиковый театр.

*Целью самомассажа* является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация мышечного тонуса данных мышц.

*Виды самомассажа в ДОУ:*

- самомассаж лица;

- самомассаж грудной клетки;

- самомассаж верхних и нижних конечностей.

Упражнение «Путешествие по телу» Педагог: Я буду Вам рассказывать стихотворение, а вы на себе покажите всё, что названо. К чему прикасаетесь - погладьте и помассируйте!

«Есть на пальцах наших ногти, на руках – запястья, локти,

Темя, шея, плечи, грудь И животик не забудь!

Бёдра, пятки, двое стоп, Голень и голеностоп.

Есть колени и спина, Но она всего одна!

Есть у нас на голове уха два и мочки две.

Брови, скулы и виски, И глаза, что так близки.

Щёки, нос и две ноздри,

Губы, зубы – посмотри!

Подбородок под губой

Вот что знаем мы с тобой!

*Су – джок терапия* - стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействие на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев ногтевые пластины отвечают за головной мозг. Для этой работы используются массажные мячики.

•Упражнение «Мячики»

Я кругом мячи катаю,

Взад – вперед его гоняю,

Им поглажу я ладошку, будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну. (дети катают между рук мячик) .

Для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий проводится мышечная релаксация.

*Релаксация* - комплекс расслабляющих упражнений, снимающих напряжение мышц рук и ног, мышц шеи и речевого аппарата.

Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным.

В настоящее время значительно возрос интерес педагогов, логопедов - к специально организованным занятиям с детьми с использованием песочницы.

*Игры с песком способствуют:*

- развитию мелкой моторики рук;

-развитию речи;

- расширению словарного запаса;

- освоению навыков звуко-слогового анализа и синтеза;

- развитию фонематического слуха и восприятия;

- развитию связной речи, лексико-грамматических представлений;

- изучению букв, освоению навыков чтения и письма.

Логопедическая ритмика является составной частью музыкального занятия. Применяется не только для детей с нарушением речи, но и в группах общей направленности.

Логопедическая ритмика направлена на :

1. Коррекцию речевых нарушений

2. Обучению правильному дыханию

3. Оптимизацию мышечного тонуса

4. Обучение релаксации

5. Развитие чувства ритма

6. Формирование пространственных представлений

7. Развитие психических функций

8. Формирование межполушарного взаимодействия.

В занятия по логоритмике могут входить разные виды упражнений: общеразвивающие, подвижные игры, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, массаж и самомассаж, психотерапия, музыкотерапия.

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги) .

С этой целью проводятся совместные физкультурные праздники и развлечения. Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

**Заключение**

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, физинструктора, медицинских работников.

В данном выступлении представлены практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, описаны разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые могут быть использованы в дошкольном учреждении для профилактики простудных и хронических заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.

Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

**Список использованных источников:**

1. Алямовская, В. Г. Материалы курса «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»: лекции 1-3 / Э. Й. Адашкявичене. – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005. - 80 с.
2. Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.
3. Ввозная, В. И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ / В. И. Ввозная, И. Т. Коновалова. - М.: Сфера, 2006. – 128 с.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века / Авторы-составители Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
5. Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных ОУ: проблемы и пути оптимизации». М.- 2001.
6. «Использование метода проекта в образовательной практике ДОУ». - под. ред З.Л.Венковой, Н.В.Казанцевой
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 23 ноября 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
8. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
9. СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"
10. Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.
11. Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с
12. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.
14. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004
15. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.
16. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
17. Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.
18. Щебеко, В. Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Н.&nbsp;Щебеко // Дошкольное воспитание. – 2009. – №3 – 128 с.

Приложение

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**Закаливающее дыхание.**Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»;

- «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком).

- «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос.

- «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением.

- «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно.

- «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу».

- «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

**Массаж рук.** Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Массаж ушей.**Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»;

- «Похлопает ушками»;

- «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

**Закаливающий массаж подошв.**Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно**.**

**КОМПЛЕКСЫ КОРРЕКЦИОННЫХ ФИЗКУЛЬТМИНУТОК ДЛЯ ЗРЕНИЯ**

**1. «Дождик»**

Капля первая упала – кап!                                         *(Сверху пальцем показывает*

*траекторию её движения)*

И вторая прибежала – кап!

Мы на небо посмотрели,                                             *(Смотрят вверх).*

Капельки кап-кап запели.

Намочились лица,

Мы их вытираем.                                                         *(Вытирают лицо руками.)*

Туфли, посмотрите,                                                   *(Показывают руками вниз и*

Мокрыми стали.                                                          *смотрят.)*

Плечами дружно поведем                                           *(Движения плечами.)*

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим,

Под кусточком посидим.                                          *(Приседают.)*

**2. «Зарядка»**

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.                                        *(Встают, руки на поясе.)*

Руки в стороны – согнули,                                        *(Выполняют данные движения.)*

Вверх подняли – помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо

Через левое еще.

Дружно присели – пяточки задели,

На носочки поднялись,

Опустили руки вниз.

**3. «Самолет»**

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.                                            *(Смотрят вверх и водят пальцем*

*за пролетающим самолетом.)*

Правое крыло отвел –

Посмотрел.                                                                     *(Отводят вверх руки попеременно*

Левое крыло отвел -*и прослеживают взглядом.)*

Поглядел.

Я мотор завожу                                                              *(Делают вращательное движение*

И внимательно гляжу.                                                     *перед грудью и прослеживают*

*взглядом.)*

Поднимаюсь, ввысь лечу.                                             *(Встают на носочки и выполняют*

Возвращаться не хочу.                                                   *летательное движение.)*

**4.«Жук»**

В группу к нам жук влетел, *(Грозят пальцем.)*

Зажужжал и запел: «ж-ж-ж».

Вот он вправо полетел,                                                *(Указывают рукой направление и*

Каждый вправо посмотрел*.                                         и прослеживают взглядом.)*

Вот он влево полетел.

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,                                                *(Правой рукой указывают направление*

Не дадим ему присесть.                                                   *Движения к носу со стороны.)*

Жук наш приземлился.                                                    *(Направление движения вниз*

*и приседание.)*

Зажужжал и приземлился.*(Делают вращательное движение*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж.                                                               *руками типа волчка и встают.)*

Жук, вот правая ладошка,

Посиди немножко.                                                           *(Поочередно протягивают руки*

Жук, вот левая ладошка,*и смотрят на них.)*

Посиди немножко.

Жук вверх полетел                                                            *(Поднимают руки вверх и смотрят.)*

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,                                               *(Поднимаются на носочки*

                                                                                             *и вытягивают руки вверх.)*

Хлопнем дружно                                                                  *(Хлопки над головой.)*

Хлоп – хлоп – хлоп,       *(Имитируется полет жука и*

Чтобы улететь он смог.*Садятся на стульчики.)*

Ж-ж-ж-ж-ж-ж.

**5. «Прогулка в зимний лес»**

Мы пришли в зимний лес.                                             *(Ходьба по комнате.)*

Сколько здесь вокруг чудес!                                        *(Разводят руками.)*

Справа – березка в шубке стоит,                                   *(Руки отводят в указанную сторону*

Слева – елка на нас глядит.                                           *и смотрят.)*

Снежинки на небе кружатся.                                        *(Движения «фонарики» и смотрят вверх.)*

На землю красиво ложатся.                                           *(Приседают.)*

Вот зайка проскакал,                                                       *(Прыжки.)*

От лисы убежал.

Это серый волк рыщет,                                                   *(Руки на поясе, наклоны в стороны.)*

Он себе добычу ищет.

Все мы прячемся сейчас,                                                 *(Приседают, прячась.)*

Не найдет тогда он нас!

Лишь медведь в берлоге спит,                                         *(Имитируют сон.)*

Так всю зиму и проспит.

Пролетают снегири,

Как красивы они!                                                               *(Имитируют полет птиц.)*

В лесу красота и покой,                                                      *(Разводят руки в стороны.)*

А нам уже пора домой.                                                       *(Садятся на свои места.)*

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцы в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ МАССАЖ**

1. Оттянуть уши вперед – назад, чет до 10, начинать с открытыми глазами, затем с закрытыми.

2. Массаж щек круговыми движениями пальцев.

3. Массаж лба и подбородка круговыми движениями, как бы рисуем круги.

4. Массаж век. Ножницами складываем пальцы и массируем верхние и нижние веки, не закрывая глаз.

5. Массаж носа. Подушечками указательных пальцев нажимаем от переносицы до крыльев носа.

6. Движения челюстью слева направо и наоборот.

**АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ**

1. Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху – снизу, справа – слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щеки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем шею, лоб, щеки и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней точке, ото лба к верхней точке.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин.

**РЕЛАКСАЦИЯ**

Сердце бьется спокойно, ритмично. Дыхание легкое, свободное. Вы совершенно спокойны. Полный покой овладевает вами. Вы отдыхаете. Восстанавливаются ваши силы, каждая клеточка вашего организма наливается здоровьем.

**СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ**

1. Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

2. Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

3. Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.

4. Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

5. Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.

6. После сна выполнять движения для пробуждения.

7. Применять точечный массаж

8. В весеннее – зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

**ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ**

Первым требованием для проветривания при проведении закаливания детей в детских учреждениях является сочетание гигиенических условий жизни детей. Это прежде всего обеспечение чистого воздуха и рациональное сочетание температуры окружающего воздуха и одежды детей.

Температура на уровне ребенка от 2 до 3 лет + 19 - + 20. при такой температуре напряжение процессов терморегуляции у ребенка минимально. Дети должны находится в 2-слойной одежде:

- у мальчиков: шорты, майка, рубашка;

- у девочек: майка, хлопчатобумажное платье, гольфы, босоножки.

Хождение босиком после сна до 5 минут.

Проводится сквозное проветривание (5-7 мин.) в отсутствии детей, температура не должна снижаться ниже + 18 градусов.

**Консультация для воспитателей  на тему:**

**«Использование здоровье сберегающих технологии в ДОУ»**

Дошкольный возраст - особенно важный и ответственный период. Когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Оценка физического развития показывает, что большинство детей развивается гармонично, однако в последнее время отмечается снижение гармоничного развития с 79% до 73% и увеличение числа детей с дисгармоничным развитием. По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60%детей в возрасте от 3лет до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу здоровыми.

От состояния здоровья  детей во многом зависит благополучие общества. Последнее десятилетие во всем мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продукты питания, некачественная вода, накапливающиеся раздражения в обществе, связанные с неудовлетворительным экономическим положением – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействуют на здоровье человека.

Здоровье – состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

Здоровьесберегающие технологии – это процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

А цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечении высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической культуры.

У ребенка сформировать представление о здоровье и жизни человека, знание о здоровье и умение оберегать, поддерживать и охранять свое здоровье.

Работа должна строится на общепедагогических принципах: научности и доступности, непрерывности, целеустремленности, гуманизации, динамичности и открытости. Основная форма валеологического воспитания детей – разные виды интегрированных занятий.

Воспитатель должен подходить комплексно, используя разные эффективные методы :музыкальные, изобразительные, хореографические, физкультурные, литературные и т. д. Процесс строится с ориентацией на личность ребенка, используя принцип «не навреди», поэтапности.

Основными методами и средствами оздоровления детей является:

- физические упражнения( утренняя гимнастика, физкультурно – оздоровительные занятия, подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика- дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения; спортивные игры; терренкур – дозированная ходьба; плаванье)

Предлагаю дыхательную гимнастику Стрельниковой.

-гигиенические и водные процедуры – умывание, мытье рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды;

-световоздушные ванны- проветривание помещения, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

-**арома и фитотерапия** – подбор специальных растений, ароматизация помещения; сеанс фитоаэромонизации; фитопитание (чай, отвары)

Например:

Фикус- снижает общее содержание микробов на 40%

Каланхоэ – очищает воздух от формальдегидов. Сок растений обладает противовоспалительным действием, уничтожает патогенные бактерии.

Сингониум- помогает преодолевать комплексы, связанные с общением.

Колеус- повышает работоспособность, снижает микробов на 50 %

Бегония – снижает содержание микробов на 80%, нейтрализует пыль. Вредные вещества, выделяемые синтепоном, пластиком и ДСП.

Примула - летучие вещества подавляют стафилакок, стрептококк, кишечную палочку.

Фуксия – вызывает радость, влияет положительно на эмоциональный фон человека.

**Свето и цветотерапия-** обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и воспитательно – образовательного процесса;

Например: красный – возбуждает, зеленый – успокаивает, синий – холодный, оранжевый – способствует лучшему запоминанию информации.

**Музыкотерапия** - музыкально –театральная деятельность, музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное сопровождение занятий.

**Активный отдых** – развлечения, праздники, игры,забавы. Дни здоровья.

**Диетотерапия**–рациональное питание, учет типов заболеваний при составлении меню.

**Аутотренинг и психогимнастика** – игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, на снятие невротических состояний у дошкольников, коррекция поведения.

Например: Эти игры способствуют развитию и улучшению памяти,внимания, мышления, развитию мимики и т. д. Игра «Запомни 5 предметов»; игра «Зачеркни только Д»;

**Этические улыбки** перед утренней гимнастикой с целью создания эмоционального комфорта на целый день.

Например: растет даже ледяная глыба, от слова теплого….(спасибо)

                  Зеленеет старый пень, когда услышит….. (добрый день)

**День психоэмоциональной разгрузки**, с включением психогимнастики.

Например: предлагаю игру «Живопись с помощью пальчиков» (рисование по сырому пальчиками)

**Звуковая релаксация**

**Профилактические упражнения зрительного утомления** во время физкультминуток, между занятиями.

**Пальчиковый игротренинг.**

Например: игры с глиной, песком, игры с пальчиками.

Сказкотерапия

Уголок уединения.

Таким образом, только при комплексном и систематическом использовании во всех режимных моментах в ДОУ нетрадиционных методов коррекции и оздоровления; личностно – ориентированном подходе к педогогическому процессу,при активизациисовместной деятельности в ДОУ и семье по вопросам оздоровления и развития ребенка, а также создание психоэмоционального и физического комфорта для детей как в ДОУ, так и дома будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

**Консультация для воспитателей«Формирование здоровьесберегающей среды в ДОУ»**

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

Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок. К сожалению, исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенном снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста (Р. Б. Стеркина, С. М. Мартынов, Т. С. Грядкина и др., что обусловлено ухудшением социально - экологических и экологических условий жизни, несбалансированностью питания, снижением оздоровительной и воспитательной работы в дошкольных образовательных учреждениях. Анализ проведенных отечественными ученными исследований показал, что современное состояние здоровье детей дошкольного возраста характеризуется следующими тенденциями: распространенность дефектов и заболеваний опорно - двигательного аппарата (75 %, функциональных отклонений органов и систем (более 70 %, хронических заболеваний (50 %). Увеличивается число детей с врожденными пороками.

Усилия работников ДОУ сегодня полностью нацелены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни. Именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Новое время предъявляет новые требования к качеству образования, модернизация которого не только государственное требование, но и условие развития общества. Условия его выживания в постоянно изменяющихся, непредсказуемых условиях.

Повышение уровня современных государственных требований к дошкольному образованию определено новыми нормативными документами, задающими вектор развития, соответствующий современным научным представлениям, ожиданиям родителей, представлениям социума о том, каким должно быть дошкольное образование сегодня.

Приоритетными направлением деятельности любого дошкольного образовательного учреждения является: создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет собой здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее пространство.

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей.

Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и детском саду.

**К сущностным характеристикам здоровьесберегающей среды следует отнести:**

- морально-психологический климат;

- экологию и гигиену;

- современный дизайн;

- рациональный режим жизни, труда и отдыха;

- современные образовательные программы, методики и технологии, отвечающие принципам здоровьесохраняющего обучения.

**Ведущими принципами организации здоровьесберегающей среды являются:**

-динамизм (возможность изменения, преобразования);

-открытость (связь с другими социальными институтами, широким социумом);

-гибкость (учет новых возможностей субъектов образования и социально-культурного пространства);

-саморазвитие и взаимосвязи педагогических подсистем (воспитание, образование, развитие, управление).

**Особое значение в деятельности педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающего пространства придается:**

- приоритету в воспитании ребенка общечеловеческих ценностей, культурных, национальных традиций, этнопсихологических особенностей населения;

- укреплению связей с семьей, микрорайоном, городом, составление совместных программ с культурно-образовательными, спортивно-оздоровительными учреждениями города;

- реализации деятельского подхода в формировании ценностного потенциала личности (посильный общественно-полезный совместный труд);

- подбору здоровьесберегающих технологий для организации образовательной деятельности с дошкольниками;

- ориентированности родителей на конструктивные, партнерские взаимоотношения со специалистами, воспитателями, гармонизация взаимоотношений в социуме, использование практики социального партнерства.

Реализация данных направлений направлена на профилактику негативных проявлений в среде детей, создание условий для адаптации детей в детском саду и за его пределами, изменение позиции родителей в рамках совместной деятельности семьи и ДОУ.

Научно-методические основы создания здоровьесохраняющей среды ребенка в семье и детском саду определяются необходимостью опережающего воздействия средств физической культуры на здоровье подрастающего поколения с самого раннего возраста.

**Выделяют три группы технологий:**

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

Ритмопластика

Динамические паузы

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

НОД

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Гимнастика бодрящая

Гимнастика корригирующая

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:**

НОД

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия)

Коммуникативные игры

Занятия из серии «Здоровье»

Самомассаж

Точечный самомассаж

**3. Коррекционные технологии:**

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Технологии воздействия цветом

Технологии коррекции поведения

Психогимнастика

Фонетическая ритмика

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных 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.

Таким образом, современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально – комфортных условий пребывания ребенка в ДОУ и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию

**Анкета для воспитателей.**

Уважаемая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. От чего зависит здоровье детей?
* организация оптимального двигательного режима;
* прогулка; проветривание;
* профилактика простуды;
* безопасно организованная среда;
* соблюдение режима дня
* другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Как Вы понимаете понятие «здоровьесбережение детей»?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Назовите все здоровьесберегающие технологии, которые Вы знаете

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите те, здоровьесберегающие технологии, которые Вы применяете в работе с детьми

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Ваши предложения по организации работы по здоровььесбережению детей в детском саду?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ваши ответы на вопросы помогут спланировать физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ.

Благодарим за сотрудничество!

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №239 Советского района городского округа города Уфа Республика Башкортостан**

**Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

 **Подготовила :**

 **Инструктор по физической**

 **культуре Корецкая Л.Р.**

**Уфа-2015 г.**