**Лукьянова Елена Михайловна**

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №35» города Оренбург

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

При работе с детьми соблюдаются основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства) ;
* Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* Систематичность и постоянство закаливания.

Для наибольшей эффективности закаливания в дошкольном образовательном учреждении обеспечиваются:

* Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена) ;
* Рациональная, неперегревающая одежда детей;
* Соблюдение режима прогулок во все времена года;
* Сон при открытых фрамугах;
* Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры) .

Используется хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Методика контрастного воздушного закаливания проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещениях. Температура воздуха в тёплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном понижается за счёт интенсивного проветривания, летом вплоть до сквозняков.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, педагогами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений педагоги стараются соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируют допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, в детском саду широко используются разнообразные упражнения в основных видах движений:

* Бег и ходьба
* Прыжки
* Метание, бросание и ловля мяча
* Упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

- для хорошей погоды (по сезону) ;

- на случай сырой погоды;

- на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому в детском саду используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

* Занятия по традиционной схеме;
* Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
* Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
* Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика**.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся физкультминутки.

**Физкультминутки** повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность составляет 3-5 минут. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и **гимнастика после дневного сна**, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Гимнастика пробуждения. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

**Ходьба по массажным дорожкам** сочетается с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

**Дыхательная гимнастика**. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха.

**Рекомендации по оптимизации здоровьсбережения детей в ДОУ**

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, средств и подходов к решению задач и возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

● организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

● психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

● учебно-воспитательные технологии, которые включают программы и методики по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду. Эти технологии занимают одно из важнейших направлений в психолого-педагогическом сопровождении педагогов в условиях реализации ФГОС. В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий, которые можно использовать в ДОУ:

* медико-профилактическая технология;
* физкультурно-оздоровительные технологии (технология сохранения и стимулирования здоровья);
* технология обучения здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии;
* технология просвещения родителей по здоровьесбережению;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

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

Здоровьесберегающая деятельность осуществляется в следующих формах:

* организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, чеснокотерапия, точечный массаж, полоскание горла водой комнатной температурой, щадящий режим в период адаптации, витаминотерапия);
* организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
* организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов.

Результатами лечебно-оздоровительной работы в ДОУ можно считать улучшение состояния здоровья детей, низкий уровень заболеваемости в период эпидемий гриппа, сокращение числа пропусков по причине болезни.

Физкультурно-оздоровительные технологии (технология сохранения и стимулирования здоровья) направлены 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 (солнце, воздух и вода).

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется не только инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, но и педагогами с помощью различных форм и методов, таких, как:

* Физкультурные занятия.
* Физкультминутки, динамические и релаксационные паузы во время занятий.
* Ритмопластика.
* Подвижные и спортивные игры.
* Упражнения для глаз, тела, лица, корригирующие упражнения (коррекция плоскостопия и осанки и т.д.).
* Солнечные ванны (в летний период).
* Прогулки: дневная, вечерняя.
* Гимнастика (утренняя, ритмическая, оздоровительная игровая, корригирующая, бодрящая, оздоровительная гимнастика после дневного сна, гимнастика для глаз, восточная …).
* Разные виды массажа и самомассаж.
* Закаливающие мероприятия.

Технология обучения здоровому образу жизни - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры (интегральная наука о сохранении здоровья и здоровом образе жизни) или культуры здоровья малышей.

Цели этой технологии:

- становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека,

-накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его,

-обретение 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.

Данные цели достигаются:

· Путем привития детям гигиенических навыков.

· Обучением простейшим навыкам оказания первой помощи (при ушибах и ссадинах).

· Специально организованными занятиями оздоровительной физкультурой

· Массовыми оздоровительными мероприятиями («День здоровья» « Неделя здоровья»,..).

· Активным отдыхом (турпоходы, физ. и музыкальный досуг, спортивные праздники,….).

· Специально организованными занятиями о здоровом и правильном питании, о пользе лекарственных трав.

Здоровьесберегающие технологии – неотъемлемая часть коррекционной работы. Каков психологический портрет ребёнка, имеющего речевую и психологическую патологию? Это ребёнок с низкой работоспособностью, повышенной утомляемостью, с несформированной произвольностью психических процессов, вдобавок ещё и часто болеющий.

Преодоление этих трудностей возможно только через создание здоровьесберегающей среды и правильного выбора форм, методов и приёмов коррекционной работы воспитателя, руководителя изостудии, музыкального руководителя, педагога-психолога и учителя-логопеда, через:

* коммуникативные игры;
* игры – релаксации;
* фонетическая ритмика;
* логопедический и оздоравливающий самомассаж;
* гимнастика (пальчиковая, дыхательная, артикуляционная, логоритмическая);
* арт-терапия (лечение искусством, творчеством);
* Психогимнастика;
* Цветотерапия;
* логоритмические упражнения и игры, в т.ч. и на развитие мелкой моторики;
* технологии музыкального воздействия – музыкотерапия;
* проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия);
* сказкотерапия и т.д.

Технология просвещения родителей по здоровьесбережению. Здоровьесберегающую деятельность невозможно осуществить без тесного сотрудничества с семьями воспитанников. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используются разнообразные формы работы, такие как:

-открытые занятия с детьми для родителей;

- педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания;

- консультации;

-занятия с участием родителей;

-выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями;

-Дни открытых дверей;

-участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов;

-совместное создание предметно – развивающей среды;

-работа с родительским комитетом группы;

- анкетирование;

- наглядные стенды.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

Задачи 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;

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Стабильная положительная динамика критериальных показателей здоровья детей (заболеваемость, группа здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность), а также создание устойчивой здровьесберегающей системы может свидетельствовать о результатах проводимой работы.