**Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении**
**как условие реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта**
(реферат)

**Содержание**

Введение……..... 3

1. Теоретические основы использования здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждение…….
2. Виды здоровьесберегающих технологий……
3. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждение.....
4. Создание здоровьесберегающего пространства в дошкольном образовательном учреждение в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом ( из опыта работы) …….

Заключение……

Список литературы……

## Введение

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное. Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются

нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст. 51), СанПиН 2.4.1.3049-13, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «Конвенция о правах ребенка», в ФГОС ДО(2013г.) обозначены важные задачи по сохранению и укреплению здоровья каждого ребёнка. Перечисленные документы призваны помогать достичь определенных результатов стабилизации в дошкольных учреждениях, качественного улучшения детского здоровья.Дошкольные образовательные учреждения имеют большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни.

В нашем детском саду тоже созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей. Основными из которых являются: построение образовательного процесса в соответствии с СанПинами; организация разумного двигательного режима; организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями для двигательной активности. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, мы также уделяем особое внимание внедрению

различных методов и приемов организации здорового образа жизни и созданию здоровьесберегающей среды.

Необходимость использования здоровьесберегающих технологий подчёркивают исследования В.В.Колобановой, Л.Г.Татарниковой и В.П.Петленко, подтверждающих, что здоровье человека более чем на 60% зависит от его образа жизни. В работах В.Г.Алямовской, М.Л.Лазарева и Г.А. Баранчукова отмечается, что становление валеологической культуры обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого и ребёнка, широким спектром педагогических средств и приёмов.

Проанализировав оздоровительную работу, которая проводится в ДОУ, мы выявили противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и отсутствием целостной системы физкультурно-оздоровительной работы, разработанной для ДОУ, основанной на современных оздоровительных технологиях. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к физкультуре, потребность в здоровом образе жизни? Как достичь в процессе занимательного дела оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

Таким образом «Актуальной задачей физического воспитания, говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узкомедицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном

образовательном учреждении. Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155). Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых главная задача: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровье формирующим, здоровье сберегающим. Охрана здоровья детей — приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом. В настоящее время всестороннее развитие детей невозможно без использования современных образовательных технологий. В связи с этим реализация здоровье сберегающих технологий стала эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, так как учитывается состояние здоровья каждого ребёнка.

**Цель:** Теоретически обосновать и апробировать на практике использование здоровьесберегающих технологий как условия реализации ФГОС ДО.

**Задачи:**

1. Изучить состояние проблемы использования здоровьесберегающих технологий как условия реализации ФГОС ДО в психолого-педагогической литературе;

2. Проанализировать понятие «здоровьесберегающие технологии», рассмотреть их виды, возможность использования современных здоровьесберегающих технологий в дошкольной организации;
3. Описать опыт создания современного здоровьесберегающего пространства в дошкольной организации как условия реализации ФГОС ДО;
4. Сформулировать выводы по результатам проведённой работы.

**Предполагаемые результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ:**

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

## 1.Теоритеческие аспекты организации здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как

технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Технология (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности.
Таким образом, **«Здоровьесберегающая технология»** - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора**,** направленных на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

- формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
- организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

- закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
- повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
- проведение профилактической оздоровительной работы;
- ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
- мотивация детей на здоровый образ жизни;
- формирование полезных привычек;
- формирование валеологических навыков;
- формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

## 2. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

- медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика

многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

- физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.);
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
- валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
- здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

**Медико-профилактические технологии** - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

- Мониторинг здоровья
- Организация профилактических мероприятий
- Рациональное питание
- Рациональный режим дня
- Здоровьесберегающая среда
- Контроль и помощь в обеспечении требований СаНПиН

**Задачи этой деятельности:**

1. Организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

2. Организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

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

4. Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов

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

Задачи этой деятельности:

1. Развитие физических качеств;

2. Контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

3. Формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

4. Воспитание привычки повседневной физической активности;

5. Оздоровление средствами закаливания.

6. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре, а также педагогами — в виде:

- закаливание КГН;
- спортивные праздники;
- спортивные развлечения и досуги;
- недели здоровья;
- соревнования;
- прогулки-походы.
- Двигательный режим
- Динамические паузы
- Закаливание
- Гимнастика
- Подвижные и спортивные игры
- Дни здоровья

**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 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 нашем ДОУ уделяется 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, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

**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.В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-

двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;

- Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
- Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
- Консультации, родительские собрания, конференции, практикумы семейный клуб, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного

процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

## 3. Современные здоровьесберегающие технологии

При этом выделяются три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Ритмопластика** | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ |
| **Динамические паузы (физкультминутки)** | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Педагоги ДОУ |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности. | Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Релаксация** | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность | Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | технологии. | | |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др | Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика пальчиковая** | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. | Все педагоги ДОУ, логопед |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика дыхательная** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги ДОУ |
| **Гимнастика пробуждения** | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий | Педагоги ДОУ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | ДОУ. | |
| **Оздоровительный бег** | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке. | Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви. | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| | **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| **Физкультурное занятие** | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |
| **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | Психолог, педагоги ДОУ |
| **Коммуникативные игры** | 1 - 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени | Психолог, педагоги ДОУ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | возраста | подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | |
| **Занятия из серии «Здоровье»** | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Педагоги ДОУ |
| **Самомассаж** | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ |

**Коррекционные технологии**

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Технологии музыкального воздействия** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. | Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель |
| **Технологии воздействия** | Как специальное | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме | Педагоги ДОУ, психолог |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **цветом** | занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста | интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка | |
| **Технологии коррекции поведения** | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий | Педагоги ДОУ, психолог |
| **Сказкотерапия** | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения. | Педагоги ДОУ, психолог |

**Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- 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.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**4. Создание здоровьесберегающего пространства в ДОУ**

Одним из главных показателей качества дошкольного образования является созданная в соответствии с требованиями ФГОС ДО здоровьесберегающая предметно–пространственная развивающая среда.

Требования ФГОС ДО направлены на создание социальной ситуации развития для всех участников образовательного процесса, которая:

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- создаёт условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей и социальных партнёров в образовательной деятельности.

При создании предметной среды руководствоваться следующими принципами, определенными во ФГОС дошкольного образования:

- **полифункциональности**: предметная развивающая среда должна открывать перед детьми множество возможностей, обеспечивать все составляющие образовательного процесса и в этом смысле должна быть многофункциональной;

- **трансформируемости:** данный принцип тесносвязан с полифункциональностью предметной среды, т.е. предоставляет возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства (в отличие от монофункционального зонирования, жестко закрепляющего функции за определенным пространством);
- **вариативности:** предметная развивающая среда предполагает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих исследовательскую, познавательную, игровую, двигательную активность детей;
- **насыщенности:** среда соответствует содержанию образовательной программы, разработанной на основе одной из примерных программ, а также возрастным особенностям детей;
- **доступности:** среда обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям;
- **безопасности:** среда предполагает соответствие ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности. При создании предметной развивающей среды необходимо учитывать гендерную специфику и обеспечивать среду как общим, так и специфичным материалом для девочек и мальчиков.

Создание здоровьесберегающей среды в детском саду основывается на изучении особенностей, возможностей, функций и содержания здоровьесберегающего пространства всем педагогическим коллективом.

**В структуру здоровьесберегающего пространства ДОУ входят следующие компоненты:**

1. Инфраструктура детского сада:
   - медицинский кабинет,
   - спортивный /музыкальный зал,
   - тренажёрный зал,
   - бассейн,
   - летняя спортивная площадка,
   - участки на территории д/сада.

2. Здоровьесберегающая предметно – развивающая среда:
   - Центры здоровья в группах,
   - Центры двигательной активности,
   - Центры экологического образования в старшей и подготовительной группах,
   - Центр познавательной активности (интеллектуального развития и здоровья),
   - Центры обучения ПДД,
   - Центры конструктивной деятельности,
   - Центр науки,
   - Центр искусства и музыкально – театральной деятельности.
3. Образовательно – методическая среда:
   - Образовательная программа ДОУ,
   - Банк образовательных методик и технологий, применяемых педагогами в ходе здоровьесберегающего образовательного процесса,
   - Библиотека методической литературы,
   - Модель образовательного и методического процессов,
   - Система работы с родителями,
   - Банк интерактивных форм работы с педагогами по здоровьесбережению,
   - Картотеки оздоровительных технологий и игр.
4. Здоровьесберегающее пространство для родителей:
   - Информационные стенды в группах,
   - Наглядно – информационный материал для родителей,
   - Консультативная работа с родителями в процессе совместных, открытых и досуговых мероприятий,
   - Консультативная медицинская работа,
   - Клубные встречи.

При создании предметно развивающей среды реализуется здоровьесберегающий подход:

- Безопасные условия,

- Санитарно – гигиенические требования,
- Возрастные и индивидуальные особенности,
- Федеральные государственные требования,
- Современный дизайн в интерьере детских помещений.

Предметно – пространственная среда каждой группы оформлена таким образом, что для детей достаточно места для удовлетворения двигательной активности. В физкультурном и тренажёрном залах надо необходимое оборудование для оздоровления, развития основных видов движений, формированию представлений о некоторых видах спорта. Наличие оборудования не только прививает детям привычку к ЗОЖ, но и формирует понятие о культуре здоровья человека, его ценности.

## Заключение

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В современных социально – экономических условиях остро встает проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем современности и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной «встроенностью” в общую систему, направленную на благо здоровья детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач.

## Список литературы

1.Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. [Текст]: 2000. Т. 7. № 2. с.21–28.

2.Белая, К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ [Текст]: Метод.пособие.- М.: Т.Ц. Сфера, 2005 .
3.Волошина, Л.Н. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.
4.Иванова, С. С. Здоровьесберегающая среда в ДОУ как фактор внедрения ФГОС ДО [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, июль 2015 г.). — СПб .: Свое издательство, 2015. — С. 14-16.
5.Крылова, Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. [Текст]: – Волгоград: Учитель, 2008 .
6.Карепова, Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. [Текст]: - Волгоград: Учитель, 2009
7.Новикова, И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. [Текст]: – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010
8.Панкратова, И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.
9.Пензулаева , Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.