Сохранение **здоровья** детей в процессе воспитания - одна из приоритетных **задач** нашего дошкольного учреждения. От состояния **здоровья** детей во многом зависит благополучие общества.

Целью методической разработки является сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, привитие им навыков **здорового образа жизни**.

**Задачи** методической разработки:

Сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**;

Формирование привычки к **здоровому образу жизни**;

Профилактика нарушений простудных заболеваний;

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

Привитие культурно-гигиенических навыков;

Повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в **оздоровительных** мероприятиях вместе с воспитанниками.

Что такое **здоровьесберегающие технологии**?

**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. Методическая разработка по использованию **здоровьесберегающих технологий** - это комплексная система воспитания воспитанника – дошкольника, **здорового физически**, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Методическая разработка направлена на воспитание основ культуры **здоровья**, формирование представления ребенка о себе и о **здоровом образе жизни**, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны **здоровья**. К моменту выпуска в школу воспитанники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Введение

**Здоровье дошкольника**, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения, соответственно, педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников.

настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние **здоровья детей**. Вырастить **здорового** ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности.

Физическое **здоровье** детей неразрывно связано с их психическим **здоровьем**, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “**здоровый** ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по **оздоровительной** работе и физическому воспитанию детей.

Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада **здоровьесберегающих технологий**.

Применение в работе ДОУ **здоровьесберегающих педагогических технологий** повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, если будут созданы условия для возможности корректировки **технологий**, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг **здоровья детей**, будут внесены необходимые поправки в интенсивность **технологических воздействий**, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

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

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

**Виды здоровьесберегающих технологий**, используемых в ДОУ

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

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

· приобщение детей к физической культуре

· использование развивающих форм **оздоровительной работы**.

**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 **здоровьесберегающих технологиий** : формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований и **здоровьесберегающее** поведение в повседневной жизни, эмоциональное благополучие, социальные навыки и уверенность в себе.

**Задачи здоровьесберегающих технологиий** :

- Формировать **здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее** поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

- Создавать психологически комфортную среду в группах;

- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей *(тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)*

- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Уметь объяснять, выражая в речи, свое **здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение**.

Актуальность **здоровьесберегающих технологиий** : жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения **здоровья**, воспитание привычки к **здоровому образу жизни**.

Результативность внедрения **здоровьесберегающих технологий** :

1. Улучшение и сохранение соматических показателей **здоровья дошкольников**

2. Сформированность навыков **здорового образа жизни**

Инновационность **здоровьесберегающих технологий** :

1. Развитие предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению **здоровья**;

2. Разработка психолого-педогогических условий погружения ребенка в среду, влияющую на психологическое **здоровье**.

В нашем ДОУ разработана *«****технология здоровьесбережения****»*,**задачами которой являются** :

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

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

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

**Виды здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании:

· медико-профилактические;

· **физкультурно-оздоровительные**;

· **технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

·**здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного образования;

· валеологического просвещения родителей; **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**

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

• **технологии** профилактики заболеваний,

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

• коррекция возникающих функциональных отклонений,

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

• реабилитация соматического состояния **здоровья**,

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

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

• санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

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

- закаливание КГН;

- беседы по валеологии;

- спортивные праздники;

- спортивные развлечения и досуги;

- недели **здоровья**;

- соревнования;

- прогулки-походы.

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

**Здоровьесбережение** в работе с педагогами ДОУ:

Семинары-тренинги *«Психологическое****здоровье педагогов****»*;

Консультации для педагогов *«Признаки утомляемости ребёнка дошкольника»*, *«Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста»*, «Как правильно провести гимнастику *(различные****виды****)* с дошкольниками», *«Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ»* «Работа воспитателя по разделам программы *«Основы безопасности и жизнедеятельности детей»* и др. ;

Практикум для педагогов ДОУ *«Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»*;

Обсуждение вопросов **здоровьесбережения** на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

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

Существуют также современные **здоровьесберегающие педагогические технологии**, которые подразделяются на несколько видов.

**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**

• Ритмопластика

• Динамические паузы *(физкультминутки)*

• Подвижные и спортивные игры

• Релаксация

• **Технологии** эстетической направленности

• Гимнастика пальчиковая

• Гимнастика для глаз

• Гимнастика дыхательная

• Гимнастика пробуждения

• **Оздоровительный бег**

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

• Физкультурное занятие

• Проблемно-игровые *(игротренинги и игротерапия)*

• Коммуникативные игры

• Занятия из серии *«****Здоровье****»*

• Самомассаж

Коррекционные **технологии**

• **Технологии** музыкального воздействия

• **Технологии воздействия цветом**

• **Технологии** коррекции поведения

• Сказкотерапия

Для достижения целей **здоровьесберегающих образовательных технологий** обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. **оздоровительные силы природы**;

3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить **задачи педагогики оздоровления**.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на **реализацию задач здоровье** сберегающих образовательных **технологий обучения**. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки *«покоя»* гимнастика (**оздоровительная**, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия **оздоровительной физкультурой**, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги и др.

Использование **оздоровительных** сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей **здоровье** сберегающих образовательных **технологий обучения**. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

К гигиеническим средствам достижения целей **здоровье** сберегающих образовательных **технологий обучения**, содействующим укреплению **здоровья** и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена *(чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т. д.)*; проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д. обучение детей элементарным приемам **здорового образа жизни**(ЗОЖ, организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Для **реализации здоровьесберегающих технологий** в детском саду должны быть созданы следующие условия:

условия для укрепления **здоровья детей**, гармоничного физического развития, а именно спортивные площадки, оборудован тренажерный уголок и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка

в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием

для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста

в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и **здоровьесбережение детей**, дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

необходимо осуществлять профилактику простудных заболеваний; проводить закаливающие процедуры; ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки; проводить упражнения на свежем воздухе в разные периоды года.

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.

Результаты внедрения **здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки **здорового** образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.

2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации **физкультурно-оздоровительной** работы с дошкольниками специализированных групп.

3. Проявление толерантности всех участников внедрения **здороваьесберегающих технологий** в педагогический процесс ДОУ.

4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам **оздоровления дошкольников**.

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

6. Улучшение и сохранение соматических показателей **здоровья дошкольников**.

Десять золотых правил **здоровьесбережения** :

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте больше внимания на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

Желайте себе и окружающим только добра!

Заключение

Одним из аспектов укрепления **здоровья** воспитанников ДОУ выступает создание **здоровье сберегающей среды**. В основу разработки концептуальных направлений **здоровьесберегающей** среды заложены следующие **задачи** :

- формирование **здоровья** детей на основе комплексного и системного использования доступных средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении **здоровья**, развития творческого потенциала;

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

В качестве средств, позволяющих решить данные **задачи**, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам **здорового образа жизни**. (**оздоровительная**, пальцевая, дыхательная гимнастика, самомасаж, гимнастика для глаз). Простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах. А так же привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков.

- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматотерапия, ингаляция, релаксационная музыка, лечебная физкультура, психогимнастика).

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

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на **оздоровление ребенка-дошкольника**, на культивирование **здорового образа жизни**. Неслучайно именно эти **задачи** являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных **задач становятся здоровьесберегающие технологии**, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое **здоровьесберегающие технологии** в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти **технологии в своей практике**. Данный материал поможет воспитателям разобраться в **понятием**"**здоровьесберегающие технологии**".