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

**Здороеьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

# Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

саду.

* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском

**Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ** - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры 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 вылеологии;
    - спортивны праздники;
    - спортивные развлечения и досуги;
    - недели здоровья;
    - соревнования;
    - прогулки-походы.

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

# Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

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

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

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

* + - Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
    - Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
    - Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
    - Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

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

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

* + - * приобщение детей к физической культуре
      * использование развивающих форм оздоровительной работы.

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

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

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

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

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

# Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесбере- гающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **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 |
| **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 | Все педагоги ДОУ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |  |
| **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 ДОУ. | Педагоги 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 | | Занятия проводятся в соответствии с  программой, по которой работает | Инструктор по  ФИЗО, педагоги ДОУ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 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. | ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |  |
| **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 |
| **Коммуникативны е игры** | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия  рисованием, лепкой и др. | Психолог, педагоги ДОУ |
| **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 |

**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!