|  |
| --- |
|  **“Здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста”** |
|  |

 На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Последние   данные Министерства образования и науки Российской Федерации *показывают*,*что* XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5%- возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

В  современном  обществе, в  XXI веке, предъявляются  новые, более  высокие  требования к человеку, в  том числе  к ребенку, к  его  знаниям  и  способностям. Забота  о  здоровье  ребенка стала  занимать  во  всем  мире  приоритетные  позиции.  Это  и  понятно, поскольку  любой  стране  нужны  личности  не только творческие, гармонично  развитые, активные,  но и  здоровые. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство-здоровье. Каждый родитель хочет чтобы  их  ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.

  В  дошкольном  детстве  закладывается  фундамент  здоровья ребенка,происходит  его  интенсивный  рост  и  развитие, формируются  основные  движения,осанка,а так же  необходимые  навыки  и  привычки,приобретаются  базовые  физические  качества,вырабатываются  черты  характера,без  которых  невозможен  здоровый  образ жизни.

Забота  о  воспитании  здоровогоребенка  является  приоритетной  в моей   работе  и  работе нашего  дошкольного  учреждения. 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.

***Целью применения здоровьесберегающих технологий считаю*:**

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.

**Задачами  здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий являются:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

2.Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

*3*.Создать оптимальные условия  для  психического и физического развития дошкольников.

 *4*. Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

**Выделяются следующие виды здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий**

- физкультурно-оздоровительные*;*

-  здоровьесберегающие образовате*льные* технологии в детском саду;

- медико - профилактические;

-  технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов;

- валеологического просвещения детей и их родителей.

**Этапы  внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий:**

-  анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды.

- организация здоровьесберегающего образовательного пространства

- освоение педагогами  методик и приёмов здоровье сбережения детей и взрослых, внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

 - работа валеологической направленности с  родителями

**Система здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий**

 - различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

 - комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья»; хождение босиком,  максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

 - физкультурные занятия всех типов;

 - традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);

 - организация рационального питания;

 - медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

 - комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**1.Физкультурно-оздоровительные технологии:**

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

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

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

- воспитание привычки повседневной физической активности;

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

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

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

 Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект,   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  я  стараюсь  соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую  допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

 Кроме подвижных игр, 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. Мной собрана картотека подвижных игр на прогулках и в помещении.

 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 использую 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;

 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.

 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, провожу  двигательнуюразминку. 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,       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, провожу  физкультминутки.

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

Физкультминутки провожу  по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки,  стараюсь проводить  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 проводится  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.

*Разминка в постели*. 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»).

*Пробежки по массажным дорожкам*. Сочетаются 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.

 А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно мной  проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья".

**2.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.

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

**3.Медико – профилактические технологии.**

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

Задачи этой деятельности:

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

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

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

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

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

 Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей 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.

**4.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   разработана система мероприятий, к которым относятся:

-консультации,

-конкурсы,

- спортивные праздники,

-праздники здоровья,

-папки-передвижки,

-беседы.

 На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.

 Один из действенных методов в данном направлении — при­менение наглядной агитации. В группе имеется уголок здоровья, где помещаются различные консультации, информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном уч­реждении. Усовершенствована предметно-развивающая среда в группе: изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики.

Для успешной работы по приобщению родителей педагогов к ЗОЖ выпустила буклеты: «Если хочешь быть здоров», «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Движение, правильное питание и режим дня - основа жизни» и другие,  в которых  можно найти много полезной информации, рекомендации и по использованию новых здоровьесберегающих технологий. Буклеты  получили  положительные отзывов от педагогов  и родителей.

 Применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья. Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

 Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

**Список литературы:**

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

 Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.

 Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2009.

 Каралашвили Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2012.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2017. Т. 7. №2. С.21 – 28.

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2014. Т. 7. N2.