**Использование здоровьесберегающих технологий в детском саду.**

**1. Значимость работы по сохранению и укреплению здоровья детей в ДОУ.**

Жизнь в ХXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной   на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья детей.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Это – одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации. От того, как прошли дошкольные годы, во многом зависит физическое и психическое здоровье человека на протяжении всей жизни. Важно сохранить здоровье ребенка в столь ответственный жизненный период, для чего необходима огромная, каждодневная работа в семье и дошкольном учреждении.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка - дошкольника, 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.

**2. Современные здоровьесберегающие педагогические технологий в ДОУ.**

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.  Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

В настоящее время в дошкольных учреждениях чаще всего используют следующие здоровьесберегающие технологии:

технологии сохранения и стимулирования здоровья.

технологии обучения здоровому образу жизни.

коррекционные технологии.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Определение*** |
| Физкультурная минутка | Динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла. |
| Подвижные и спортивные игры | Это игры с правилами, где используются естественные движения, и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений. Спортивные игры – игры, по которым проводятся соревнования. |
| Пальчиковая гимнастика | Тренировка тонких движений пальцев  кисти рук. |
| Артикуляционная гимнастика | Упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти. |
| Бодрящая гимнастика | Переход от  сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. |
| Гимнастика для глаз | Упражнения для снятия глазного напряжения. |
| Дыхательная гимнастика | Специальные упражнения, позволяющие очистить слизистую оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка. |
| Стретчинг | Специально разработанная система упражнений, направленная на совершенствование гибкости и подвижности в суставах и на укрепление этих суставов. |
| Ритмопластика | Система физических упражнений, выполняемых под музыку, способствует развитию у детей мышечной свободы, выразительности, красоты, грациозности, ритмичности движений, музыкальности, чувство ритма и пластику. |
| Релаксация | Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства (дыхание, мышечное расслабление) |
| Технологии эстетической направленности | Эмоциональное благополучие ребенка. Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. |
| Гимнастика ортопедическая | Система упражнений, направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия. |
| Гимнастика корригирующая | Система индивидуальных  заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц. |

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Определение*** |
| Физкультурное занятие | Организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и 1раз на прогулке. 1 мл. гр.-10 мин. в группе, 2 мл. гр.- 15-20 мин., ср. гр. – 20-25 мин., ст. возраст – 25 – 30  мин. |
| Занятия из серии «Здоровье» | Занятия по ознакомлению детей со  своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье. |
| Самомассаж | Массаж, выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног) |
| Точечный массаж | Точечный массаж - это механическое воздействие пальцами рук на строго определённые участки тела. |
| Коммуникативные игры. | Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей. |
| Проблемно-игровые игротренинги и игротерапия. | Тренинг творческой психотехники (ТТП). Система игровых упражнений, которые тренируют способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и память, осязание, зрительное внимание и память, воображение и творческую фантазию. |
| Утренняя гимнастика | Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра. |

**Коррекционные технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Определение*** |
| Арттерапия | Оздоравливание психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО) |
| Технология музыкального воздействия. | Создание такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности. |
| Сказкотерапия | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо  это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие  2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. |
| Технологии коррекции поведения. | * Игры с правилами * Игры – соревнования * Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) * Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной  и поведенческой стабильности) * Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками) * Народные игры  (обаяние игровых персонажей) |
| Психогимнастика | Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). На занятиях психогимнастикой дети обучаются азбуке выражения эмоций – выразительными движениями. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения. |
| Фонетическая ритмика | Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь. |

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

* типа дошкольного учреждения;
* конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
* организации здоровьесберегающей среды;
* от программы, по которой работают педагоги;
* продолжительности пребывания  детей в ДОУ;
* от показателей здоровья  детей;
* профессиональной компетентности педагогов.

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

**3. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в ДОУ.**

Растить детей здоровыми, сильными - задача каждого дошкольного учреждения, поэтому в современных условиях особо актуальным является внедрение в работу ДОУ инновационных  педагогических технологий. Использовать здоровьесберегающих педагогических технологий воспитатели  
нашего детского сада стали с 2008-2009 учебного года.

**Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ:**

**Технологии  сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Особенности методики*** ***проведения*** | ***Возрастная*** ***категория*** |
| Физкультурная минутка | В зависимости от вида занятия может включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики, корригирующие упражнения и т.п. Проводится во время занятий по мере утомляемости детей. Продолжительность – 2-3 мин. | Все группы |
| Подвижные и спортивные игры | Подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. В ДОУ используются элементы спортивных игр. | Все группы      Со ст.гр |
| Пальчиковая гимнастика | Проводится в любое удобное время. Рекомендуется всем детям, но особенно с речевыми проблемами. | Все группы |
| Артикуляционная гимнастика | Рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х лет. Результативна только при качественном ее выполнении. | С 3-х лет. |
| Дыхательная гимнастика | Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Все группы |
| Релаксация | Используются релаксационные приемы как компонент заключительной части занятия | Все группы |
| Гимнастика ортопедическая | Рекомендуется детям с плоскостопием  и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Все группы |
| Гимнастика корригирующая | Знание индивидуальных особенностей детей и методики обучения соответствующих движений. | Все группы |

**Технологии  обучения здоровому образу жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название*** ***технологии*** | ***Особенности методики*** ***проведения*** | ***Возрастная*** ***категория*** |
| Физкультурное занятие | Занятия проводятся в соответствии с требованиями программы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | Все группы |
| Занятия из серии «Здоровье» | Могут быть включены в сетку занятий  в качестве познавательного развития. | Со ст. гр. |
| Самомассаж | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Со 2 мл. гр. |
| Утренняя гимнастика | Формы проведения: подвижные игры,  традиционная, с предметами, сюжетная. | Все возр. группы |

**Коррекционные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название технологии | Особенности методики проведения | Возрастная категория |
| Технология музыкального воздействия. | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. В различных формах воспитательно-образовательной работы: | Все гр. |
| Психогимнастика | Психогимнастические этюды как часть занятия | Со ст. гр. |

Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами  нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком.

Ежедневно с детьми проводим утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Как правило, проводится традиционная гимнастика, которая включает в себя простые гимнастические упражнения с предметами или без них с обязательным введением дыхательных и корригирующих упражнений.

В течение дня используем различные  виды  здоровьесберегающих педагогических технологий.

Во время непосредственно образовательной деятельности проводим динамические паузы по мере утомляемости детей. С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно проводим пальчиковую гимнастику в любой удобный отрезок времени.

Обязательным оздоровительным моментом в работе является прогулка. Оптимизации двигательной активности детей на прогулке способствуют правильно подобранные и грамотно чередуемые игры и упражнения, которые дарят детям массу радостных эмоций и развивают у них ловкость, выносливость, координацию движений, а также способствуют расширению двигательного опыта детей, совершенствуют пространственную ориентировку и умение действовать совместно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем их проведения.

**4. Непосредственно образовательная деятельность – основная форма физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Основной организационной формой физкультурно-оздоровительной работы является непосредственно образовательная деятельность (НОД) по физической культуре. Именно она должна стать основным средством оздоровления детей и профилактики различных заболеваний.

Формы проведения НОД по физической культуре в нашем дошкольном учреждении разнообразны. Это – и игровая, и учебно-тренировочная, и сюжетно-игровая, и комплексная. Каждая из них имеет свою структуру. Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру НОД, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. Но обязательно любая НОД включает элементы здоровьесберегающих педагогических технологий: дыхательную и пальчиковую гимнастики, психогимнастику, упражнения для релаксации.

**Дыхательные упражнения.**

Целесообразность введения дыхательных упражнений, которые проводятся в увлекательной игровой форме, обусловлена тем, что в результате их использования осуществляется полноценный дренаж бронхов, очищается слизистая дыхательных путей, укрепляется дыхательная мускулатура в целом, тем самым осуществляется профилактика простудных заболеваний. Считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Вместе с тем правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека, а тем более ребенка-дошкольника.

**Пальчиковая гимнастика.**

Использование в содержании НОД пальчиковой гимнастики обусловлено недостаточным развитием мелких групп мышц у дошкольников. В результате кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Функции руки оказывают большое стимулирующее влияние на деятельность детского мозга, психику дошкольников. Поэтому, выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Пальчиковая гимнастика проводиться в рифмованной стихотворной форме и носит увлекательный характер. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).

**Психогимнастика.**

В содержание занятий включаем также психогимнастические этюды и упражнения, направленные на развитие и  коррекцию различных сторон психики ребенка. Их использование позволяет снижать у детей эмоциональное напряжение, в результате чего происходит коррекция эмоциональной сферы. Для детей данного возраста подбираются достаточно простые мимические и пантомимические упражнения, задания, направленные на развитие коммуникативных способностей, памяти, внимания, на выражение отдельных качеств и эмоций.

**Релаксационные упражнения.**

При использовании релаксационных приемов как компонента заключительной части НОД стараемся придерживаться постепенного перехода в состояние расслабления. Расслабление вызывается путем специально подобранных игровых приемов с образным названием. Дети выполняют расслабляющие упражнения, не просто подражая взрослому, а перевоплощаясь, входя в заданный образ. Большинство детей правильно воспринимают эти упражнения, хорошо расслабляются. Об этом позволяет судить внешний вид ребенка: спокойное выражение лица, ровное, ритмичное дыхание, вялые послушные руки, которые тяжело падают, у некоторых появление зевоты, сонливое состояние т.д.

**5.** **Взаимосвязь с родителями.**

Непременное условие успешной работы по здоровьесбережению и здоровьеобогащению дошкольников - активное  взаимодействие педагогов с родителями воспитанников. Детский сад и семья – вот две основные социальные структуры, которые главным образом определяют уровень здоровья ребенка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги).

Не отказываясь от старых, проверенных, традиционных форм, таких как собрания, консультации, стараемся использовать и нетрадиционные формы организации общения с родителями.

Активно привлекаем родителей к совместным мероприятиям с детьми: дни семейного отдыха, участие мам и пап в детских праздниках, где широко используем музыкальное сопровождение для повышения эмоционального настроя, подвижные игры, игры-эстафеты.

Чтобы ребенок понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться, следует решать эту задачу с самых ранних лет жизни ребенка, решать системно и сообща.

Если воспитатели и родители будут взаимодействовать, то мы можем добиться полноценных результатов, сохраним молодое поколение здоровым.

**Выводы**

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровьесбережению, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.