**Н. Ю. Рябинина, воспитатель**

**МБДОУ детский сад г. Иркутска № 176**

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС**

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.

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений.

К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни. Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии.

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

**Здоровьесберегающие технологии** это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ.

**Цель** применения здоровьесберегающих технологий :

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

**Задачи**  здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий:

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.

**Виды** здоровьесберегающих технологий в детском саду

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

-медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;

-физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;

-социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;

-образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

**Медико-профилактические технологии**

К таким технологиям в ДОУ относят:

Мониторинг здоровья воспитанников — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровье»; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика). Закаливание осуществляется при условии, что ребёнок здоров. Недопустимо проводить закаливающие процедуры при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства). Учитываются индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.

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

Комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Организация и контроль питания детей.

Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

Утренняя гимнастика-один из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям. 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.

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.

Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Они необходимы для хорошего самочувствия детей во время занятий. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. А так же она способствует развитию осязательных ощущений; координации движений пальцев и рук; творческих способностей дошкольников. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. Эту гимнастику проводят в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами, нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком. Используются такие виды упражнений: массаж; действия с предметами или материалами; пальчиковые игры.

Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Правильно дышать — значит меньше уставать во время физической активности, уметь расслабляться и говорить стройными фразами. Использование дыхательной гимнастики помогает: улучшить работу внутренних органов; активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом; тренировать дыхательный аппарата; осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; повысить защитные механизмы организма; восстановить душевное равновесие, успокоиться; развивать речевое дыхание. На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи. Благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Гимнастика для глаз— система упражнений для глаз. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз необходима для: снятия напряжения; предупреждения утомления; тренировки глазных мышц; укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок. Самомассаж активизирует работу внутренних органов.

Игротерапия. У дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность: проявить эмоции, переживания, фантазию; самовыразиться; снять психоэмоциональное напряжение; избавиться от страхов; стать увереннее в себе. Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. 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. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья. Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги.

В ДОУ практикуется:

Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).

Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

Организация уголка психологической разгрузки - «уголок уединения», где дети смотрят альбомы с фотографиями развлечений, о природе, семье и т.д.

Проявлению положительных эмоций способствуют игры- драматизации, театрализованная деятельность, проведение тематических досугов.

**Образовательные технологии в здоровьесбережении**

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.

В ДОУ активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета, 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.

Образовательная деятельность предполагает:

-проведение занятий по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья;

-проведение праздничных и спортивных мероприятий для детей, для родителей и совместные;

- 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).

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

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

1.Соблюдайте режим дня!

2.Больше двигайтесь!

3.Обращайте больше внимания на питание!

4.Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6.Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8.Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10.Желайте себе и окружающим только добра!

**Список литературы:**

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.

Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.

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, 2002.

Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.

Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.

Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.

Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».

Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.

Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. N3.

Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.

«Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

«Формы оздоровления детей 4 – 7 лет». Автор – составитель Е. И. Подольская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008

«Оздоровление детей в условиях детского сада». Под редакцией Л. В. Кочетковой. Москва. Издательство «ТЦ – Сфера» 2005

«Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ». Автор – составитель М. Н. Кузнецова. Москва. Издательство «Айрис – пресс» 2007

«Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Авторы – составители Н. С. Голицына, И. М. Шумова. Москва. Издательство «Скрипторий 2003» 2008

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Сост. З.М. Зарипова, И.М. Хамитов. Н. Челны, 2003.

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2012.

Программа «От рождения до школы» под ред.Н.Е.Вераксы «Мозаика-Синтез», Москва, 2014г.