**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

Стахнюк Наталья Викторовна

г.Иркутск Детский сад №216 ОАО «РЖД»

воспитатель

*Аннотация. В данной статье освещены цели, приемы, условия здоровьесберегающих технологий, которые обеспечивают эффективность профилактических мероприятий, нацеленных на сбережение, поддержание и обогащение ресурса здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций.*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, здоровье.*

В настоящее время всё чаще говорят о здоровом образе жизни. Ведь бытует мнение, здоровый человек — успешный человек. И современное общество даёт заказ дошкольному образованию на воспитание здорового поколения. В дошкольном образовании сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Этот комплекс мер называется «здоровьесберегающие технологии», направленных на сохранение здоровья подрастающего поколения.

Здоровье детей-одна из главных ценностей для каждой семьи, поэтому педагогам дошкольных учреждений необходимо активно внедрять здоровьесберегающие технологии.

 **Цель** здоровьесберегающих технологий: Формировать осознанное отношение к соблюдению культурно-гигиенических требований, необходимых знаний о здоровом образе жизни и применение их в повседневной жизни.

 В основу разработки концептуальных направлений здоровьесберегающей среды заложены следующие **задачи:**

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

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

– непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

– реабилитационные мероприятия (фитотерапия, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

– специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

 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.

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.

**Приемы** здоровьесберегающих технологий широко используются педагогами нашего дошкольного учреждения в разных формах организации педагогического процесса: в организованной образовательной деятельности, на прогулке, в режимных моментах, в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком. Ежедневно с детьми проводят утреннюю гимнастику, которая способствует повышению функционального состояния и работоспособности организма, развитию моторики формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды.

Для этого в нашем детском саду имеется мини-стадион на территории ДОУ со спортивно — игровым оборудованием. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы физкультурные уголки, которые учитывают возрастные особенности детей и их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультурное оборудование размещено так, чтобы оно было доступно детям. В нашем дошкольном учреждении оборудован спортивный зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, которое повышает интерес к физической культуре, развивают жизненно — важные качества, увеличивают эффективность образовательной деятельности.

Технологии, используемые педагогами в работе с детьми:

Ритмопластика. Во время занятий развивается слух, чувство ритма, гибкость, пластичность, формируется правильная осанка. Динамические паузы. Они проводятся во время непрерывной образовательной деятельности, 2–3 минуты, по мере утомляемости детей. Её элементы зависят от вида деятельности. Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке и в групповой. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Релаксация это упражнения на расслабление отдельных частей тела и всего организма. Проводятся под классическую музыку, звуки природы. Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально либо подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Гимнастика для глаз проводится в свободное время и зависит от интенсивности зрительных нагрузок, способствует снятию статистического напряжения мышц глаз, кровообращения. Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен тканей, что способствует нормализации работы организма в целом. Бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5–10 минут. В её комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, правильной осанки. Утренняя гимнастика проводится ежедневно 8–10 минут. Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (два в помещении, одно на улице) в соответствии с образовательной программой. Познавательные занятия, индивидуальная работа из серии «Азбука здоровья» проводится по следующем темам: «Я и моё тело», «Мой организм», «Глаза- орган зрения» и т. д. Самомассаж — это массаж, выполняемый самим ребёнком, проводится в игровой форме с использованием ярких образов и стихов. Его простота и доступность помогает ребёнку самому нормализовать работу своего организма. Закаливающие процедуры с использованием солнца, воздуха и воды (стопотерапия — хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегчённой одежде, летняя инсоляция на прогулке до 11 ч. утра.) Активный отдых предусматривает использование двигательных навыков и умений, которыми дети уже прочно овладели. Коррекционные технологии: Артикуляционная гимнастика-упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти). Логоритмические упражнения— это коррекция речи и движения, проводятся как на утренней гимнастике, так и на физкультурных занятиях. Сказкотерапия используется для психотерапевтической развивающей работы. Цветотерапия так же регулирует психоэмоциональное состояние детей, внимания, сосредоточенности, релаксации.

 Здоровье-это состояние, при котором у человека гармония как физических процессов, так и адаптация к различным факторам внешней среды. Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте внимание 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!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии являются той системой, которая проводит обучение дошкольников ЗОЖ, без ущерба для их здоровья.

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

Список литературы:

Волошина Л. Организация здоровьесбрегающего пространства // Дошкольное воспитание. -2004 .-№1. -С.114-117

Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ Проектировние Тренинги Занятия /сост.Н.И.Крылова. - Волгоград: Учитель, 2009.-218с.

Гришина И.И. Здоровьесберегающие технологии ДОУ в рамках реализации ФГОС/ Гришина И.И., Кондакова Н.Г., Лебедева Р.И., Свинина Е.В. // Образование и воспитание. -2017. -№3. - С. 17-19.