**МДОУ № 16 «Ягодка» ЯМР**

**Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. 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.

Существует 4 вида здоровья:

* Физическое (состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции),
* Психическое (это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности),
* Социальное (это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды для каждого человека),
* Нравственное (это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе),
* Духовное (система ценностей и убеждений человека)

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии.

В нашем детском саду созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре, психолога, логопеда, дефектолога.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

* **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.**  Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.
* **Пальчиковая гимнастика** проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Бодрящая гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей каждым родителем был изготовлен коврик - дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог «взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* **Утренняя гимнастика** проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю в соответствии с программой, по которой работает ДОУ (традиционные, сюжетно - игровые, интегрированные оздоровительные). Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Самомассаж.**  Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиоза, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Он благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия, а это гарантия успеха реабилитацион­ной, коррекционной и развивающей работы.
* **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более раскованно, чем на физкультурном занятии, и это позволяет им двигаться без особого напряжения. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика -** упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми проводит логопед.
* **Коррекционная ритмика.** Проводится инструктором по физической культуре совместно с музыкальным руководителем 1 раз в неделю. Направлена на профилактику и коррекцию имеющихся отклонений в развитии ребенка.
* **Технология музыкального воздействия.** Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Используем в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко используем музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.)

**Арттерапия Сегодня** арт-терапия активно используется в развитии и подготовке ребёнка к современной жизни семье, в детском саду и школе.

Жесткие неумолимые ритмы современного мира вторгаются в жизнь ребёнка слишком рано, когда он ещё не обрёл достаточной защиты, поэтому необходимо наблюдать за переменами в его поведении, проявлениях характера.

Психолог с лёгкостью может прочитать по рисунку, душевное состояние пациента, а зная о проблемах на ранней стадии, можно оказать быструю и квалифицированную помощь в любой, создавшейся ситуации.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Цель работы - повышение психолого - педагогической компетентности родителей, в том числе в вопросах укрепления здоровья детей, включение их в процесс активного взаимодействия с ДОУ. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Таким образом, проводимая физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, мышления, эмоции.

*В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.* ***Целеполагающим в организации работы качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:***

* Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
* Исследование состояния здоровья детей,
* Диагностика физической подготовленности дошкольников,
* Анализ профессиональной компетенции воспитателей,
* Тематическая проверка состояния физкультурно – оздоровительной работы,
* Исследование среди родителей «Какое место занимает физическая культура в вашей семье».
* Анализ созданных условий в детском саду.
* Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ по здоровьесбережению.
* Выработка алгоритма деятельности.
* Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении строится на основе **мониторинга**, который проводят педагогические работники с участием  медицинских работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используется специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях. Медико-педагогический контроль над организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, медсестра, старший воспитатель***.***   
Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. На участке ДОУ имеется спортивная площадка.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

**Основная цель**, которую ставит перед собой коллектив ДОУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Принципы организации деятельности педагогов**. Это:

 принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

 принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;

 принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;

 принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;

 принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

В процессе нашей деятельности мы стремимся **решить следующие задачи**:

 обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

 формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;

 реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;

 формировать основы безопасности жизнедеятельности;

оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Организована **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

 психологическое сопровождение развития;

 разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

 система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;

 организация питания;

 оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы,  гимнастика на постели, уход за полостью рта.

А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах.

Программа деятельности ДОУ по расширение двигательного статуса детей предусматривает **взаимодействие с социумом.**

Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды. Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков***.***  
Результативность работы по здоровьесбережению детей подтверждают полученные грамоты и дипломы.

***Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.***

*Старший воспитатель Коваленко Ю.В.*