**Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

*«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное
описание счастливого состояния в этом мире».
Джон Локк*
Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.
*Исследования социологов выявили следующие факты:*
1. Если лечить заболевание (временное, приобретённое), то здоровье сохранится на 8-10%
2. Идеальные условия проживания сохраняют и улучшают здоровье на 20-25%
3. 50% здоровья целиком и полностью зависит от образа жизни, его правильном воспитании с детства, стремления беречь и умножать своё здоровье, активно заниматься оздоровительными видами деятельности.
Актуальность здоровья людей говорит о необходимости принятия неотложных мер по здоровье сбережению, оздоравливанию детей, по профилактике и коррекции различных отклонений в здоровье. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.
ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.
Цель ЗОТ в ДОУ применительно к ребёнку - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику и воспитание валеологической (валеология - это наука о здоровом образе жизни, в широком понимании просто наука о здоровье) культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его Использование ЗОТ в дошкольном образовании имеет огромную ценность для здоровья детей, т.к. от рождения до семи лет идёт процесс становления всех функций и систем организма, закладываются основы физического, умственного, психического, нравственного, духовного здоровья человека, формируется фундамент будущего здоровья, человеческой жизни во всех её сферах. Наиболее современными ЗОТ по научным исследованиям, по мнению педагогов - практиков признаны методы эстетотерапии, к которым относятся: спорт, хореография, аэробика, музыка и другие виды искусства. Методы эстетотерапии обладают огромным оздоравливающе и психотерапевтическим потенциалом, они отличаются высокой эффективностью, экономичностью, лояльностью по отношению к ребёнку по сравнению с другими методами оздоровления и здоровье сбережения (например, медицинскими). ЗОТ с использованием эстетотерапии воздействуют на все сферы здоровья, укрепляют и развивают не только физическое тело, но и оздоравливают человека в целом. Оздоровление детей посредством физических упражнений называется кинезотерапией. Особенно этот метод близок, доступен и необходим детям дошкольного возраста. Подвижность, присущая ребёнку - дошкольнику обусловлена тем, что моторная деятельность, вызывая усиленное дыхание, кровообращение, обмен веществ является источником приятных ощущений, радостных эмоций, то, что называется хорошим самочувствием ребёнка, психофизическим благополучием. Физиологи объективно доказали, что при любом двигательном тренинге упражняются не только части тела, но и развивается мозг, умственные способности - одна из главных основ дошкольного периода.
Таким образом, использование ЗОТ имеет огромное значение в здоровьесбережении, оздоровлении, укреплении здоровья детей, активно помогает ДОУ в решении приоритетных задач: повышает качество дошкольного образования, играет огромную роль в воспитании детей, формировании здорового образа жизни, развитии общей культуры здоровья.
Сегодня вопрос здоровья первоочередной во многих детских учреждениях. Как правило, вспомогательными составляющими в обеспечении здоровья детей являются здоровьесберегающие технологии, основная цель которых состоит в поддержании высокого уровня здоровья дошкольников, формировании у них качественных знаний и навыков построения активного и здорового образа жизни. Стоит отметить, что здоровьесберегающие технологии в детском саду по ФГОС отличаются от других образовательных технологий своей комплексной диагностикой состояния организма ребенка и возможностью проанализировать динамику, благодаря которой получают полную картину оценки здоровья дошкольника.
**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**
• физкультурно-оздоровительные,
• технологии организации социально-психологического равновесия ребенка,
• работу по просвещению родителей по общей теории здоровья,
• работу по здоровьесбережению и здоровьеобогащению воспитателей дошкольного образования,
• здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании.
**Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**
• сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;
• создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;
• обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.
**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**
- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, 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.
- Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей
Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании
Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.
• технологии профилактики заболеваний,
• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
• коррекция возникающих функциональных отклонений,
• отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
• реабилитация соматического состояния здоровья,
• противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
• витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
• санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.
**Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:
• закаливание КГН;
• беседы по валеология;
• спортивны праздники;
• спортивные развлечения и досуги;
• недели здоровья;
• соревнования;
**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.
**Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**
• Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
• Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и другие;
• Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
• Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.
Валеологического просвещения родителей - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.
**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**
• Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
• Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
• Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и другие);
• Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.
Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.
Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:
· приобщение детей к физической культуре
· использование развивающих форм оздоровительной работы.
**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**
1.Ритмопластика
2.Динамические паузы (физкультминутки)
3.Подвижные и спортивные игры
4.Релаксация Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
5.Гимнастика пальчиковая
6.Гимнастика для глаз
7.Гимнастика дыхательная
8.Гимнастика пробуждения
9.Оздоровительный бег
10.Физкультурное занятие
11.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)
12.Коммуникативные игры
13.Самомассаж
14.Технологии музыкального воздействия. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.
15.Технологии воздействия цветом
16.Технологии коррекции поведения
17.Сказкотерапия