Почему сегодня **здоровьесберегающее** направление в работе ДОУ зачастую рассматривается как инновационное! Ведь в детских садах, казалось бы, всегда **здоровью** детей уделялось немало внимания! Это потому, что в современных условиях **здоровьесбережение** – ключевой элемент нового мышления, который требует пересмотра, переоценки всех компонентов образовательного процесса. Оно радикально меняет саму суть и характер процесса, ставя в его центр **[здоровье ребёнка](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii)**. Становится, очевидно, что современное образование не может готовить человека к выполнению каких-либо социальных или профессиональных функций без учёта состояния его **здоровья** и целенаправленной работы в этом направлении.

Дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей **здоровьесберегающей культуры**, навыков **здорового образа жизни**. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей-дошкольников. Однако, как показывает практика, большинство дошкольных образовательных учреждений далеко не в полной мере реализуют имеющиеся возможности. В преодолении сложившейся ситуации особенно важна роль педагога, воспитателя как носителя и проводника социальных ценностей, среди которых одной из приоритетных признаётся **здоровье ребёнка**.

Эффективность позитивного воздействия на **здоровье детей различных оздоровительных мероприятий**, составляющих **здоровьесберегающую технологию**, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “встроенностью” в общую систему, направленную на благо **здоровья** детей и педагогов и отвечающую единству целей и задач. Хаотичный набор методов, имеющих то или иное отношение к заявленной цели, не составляет никакой **технологии**, в том числе и **здоровьесберегающей**!

. Прежде чем мы начнем говорить о **здоровьесберегающих технологиях**, определим понятие “**технология”**.

Что такое “**технология”**?

Какие составные части входят в понятие “**технология”**?

Ответы педагогов:

- В **технологию** входят различные формы и методы, которые мы **используем в своей работе**.

- **Технология-это** некая совокупность приемов работы педагога

- **Технология** – это закономерность в **использовании** определенных приемов в работе, подчиненная единой цели.

- Результаты работы по **технологии можно отследить**, провести диагностику.

Ваши ответы верны. Необходимо объединить их в определение. *(Данное определение предлагается Деркунской В. А. -канд. пед. наук)*

**Технология-** это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической **технологии заключается в том**, что она имеет выраженную этапность (пошаговость, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую **технологию отличают** : конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов:

o первичной диагностики;

o отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;

o **использования** совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;

o итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Что такое **здоровьесберегающие технологии**?

Ответы педагогов:

- **Здоровьесберегающие технологии - это технологии**, направленные на сохранение **здоровья**.

- Нужно стремиться к тому, чтобы воздействия педагога не наносили ущерба **здоровью детей**.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии –**

1. системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба **здоровью его участников**;

2. качественная характеристика педагогических **технологий** по критерию их воздействия на **здоровье детей и педагогов**;

3. **технологическая основа здоровьесберегающей педагогики**.

Какую цель преследуют **здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании?

Ответы педагогов:

Главная цель в воспитании и образовании дошкольников - это сохранение **здоровья**. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре **здоровья**, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему **здоровью**, безопасному поведению.

Верно.

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

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, валелогической 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.

Какие **виды здоровьесберегающих технологий используются** в дошкольном образовательном учреждении?

Ответы педагогов.

- закаливание, физкультурные занятия, физкультурные минутки, утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

- выполнение требований СанПиН, неукоснительное выполнение режима дня

- педагог добивается создания благоприятной эмоциональной обстановки в группе

- педагоги осуществляют личностно-ориентированный подход к детям. Это так же способствует сбережению **здоровья детей**.

Вы верно перечисляете формы работы, которые проводятся в детском саду. Необходимо классифицировать их различные **виды**.

**Виды здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании- классификация **здоровьесберегающих технологий** по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств **здоровьесбережения и здоровьеобогащения** субъектов педагогического процесса в детском саду.

Можно выделить следующие **виды здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании:

• медико-профилактические;

• **физкультурно-оздоровительные**;

• **технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

• **здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного образования;

• валеологического просвещения родителей;

• **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**.

Составляющие элементы медико-профилактической **технологии**.

• организация мониторинга **здоровья дошкольников**

• разработка рекомендаций по оптимизации детского **здоровья**;

• организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста,

• физического развития дошкольников,

• закаливания;

• организация профилактических мероприятий в детском саду;

• организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;

• организация **здоровьесберегающей среды в ДОУ**

Составляющие элементы **физкультурно-оздоровительных технологий** :

• развитие физических качеств, двигательной активности

• становление физической культуры дошкольников,

• дыхательная гимнастика,

• массаж и самомассаж,

• профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,

• воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о **здоровье**

- Для ребенка, как и для взрослого необходима эмоционально благоприятная обстановка в группе, образовательном учреждении.

Педагог, стоящий на страже **здоровья ребенка**, воспитывающий культуру **здоровья** ребенка и родителей прежде всего сам должен быть **здоров**, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**.

• **технологии**, направленные на развитие культуры **здоровья педагогов**, в том числе культуры профессионального **здоровья**, развитие потребности к **здоровому образу жизни**.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители **здоровью ребенка**, зависит его настроение, состояние физического комфорта. **Здоровый образ жизни ребенка**, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

**Технологии** валеологического просвещения родителей.

• папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы *(практикумы)* и др. формы работы.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии -**

наиболее значимые из всех вышеперечисленных на **здоровье детей**.

Подведем итог. Итак, какие **здоровьесберегающие образовательные технологии мы используем в нашей работе**?

o физкультурные занятия

o самостоятельная деятельность детей

o подвижные игры

o утренняя гимнастика *(традиционная, дыхательная, звуковая)*

o **двигательно-оздоровительные физкультминутки**

o физические упражнения после дневного сна

o физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

o физкультурные прогулки *(в парк, на стадион)*

o физкультурные досуги

o спортивные праздники

o **оздоровительные** процедуры в водной среде *(летом)*.

o Организационно-педагогические **технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

o Психолого-педагогические **технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

o Учебно-воспитательные **технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем **здоровье** и формированию культуры **здоровья**.

нахождение детей в группе в облегченной одежде в течение дня;

проведение утренней гимнастики, летом на свежем воздухе ;

прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

o медико-профилактические;

o **физкультурно-оздоровительные**;

o **технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

o **здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного образования;

o валеологического просвещения родителей; **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**.

СОВРЕМЕННЫЕ **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ**

Современные **здоровьесберегающие технологии**, **используемые** в системе дошкольного образования, отражают две линии **оздоровительно-развивающей работы** :

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление **здоровья** как самостоятельно культивируемой ценности; необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, т. к. **здоровый** ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной **оздоровительной** меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Формы организации **здоровьесберегающей работы** :

Существующие **здоровьесберегающие образовательные технологии** можно выделить в три подгруппы:

**Здоровьсберегаюшие технологии**,

**технологии** сохранения и стимулирования **здоровья** :

Стретчинг *(растяжка мышц)* – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы **используем** лишь элементы спортивных игр.

Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность **технологии**. Для всех возрастных групп. Можно **использовать** спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени *(в любое удобное время)*.

Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется **использовать наглядный материал**, показ педагога.

Гимнастика дыхательная – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые *(игротреннинги и игротералия)* – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии *«****Здоровье****»* -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. **Используется наглядный материал***(специальные модули)*.

Коррекционные **технологии**

**Технологии** музыкального воздействия – в различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. **Используются** в качестве вспомогательного средства как часть других **технологий**; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия – 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия **используют** для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

**Технологии** воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

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

**Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий** с применением развивающей программы **оздоровления**, приводит не только к сохранению, но и к развитию **здоровья воспитанников**.

Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все **виды деятельности**, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.