Доклад на тему

«Здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ»

 Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

      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.

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

      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, 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 просвещению родителей.

**Задачи этой деятельности:**

* организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
* организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, принятие кислородного коктейля, щадящий режим в период адаптации и т.д.);
* организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

      Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт медсестра дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

***Технологии валеологического просвещения родителей.***

      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.

      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 семьей.  
      Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания,
* консультации,
* конкурсы,
* спортивные праздники,
* праздники здоровья,
* семейный клуб: круглый стол, папки-передвижки, беседы,

**Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

      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.  
      Образовательная деятельность предполагает проведение бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, 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.

**Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**

**1 группа Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* подвижные и спортивные игры
* закаливающие процедуры

      В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

      Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

* Осуществление закаливание при условии, что ребенок здоров.
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства).
* Тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям.
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.

      Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта

**2 группа Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия

Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приемам элементарной страховки;
* в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
* в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.
* бассейн
* точечный массаж
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья

**3 группа Технологии музыкального воздействия.**

* музыкотерапия
* сказкотерапия

**4 группа Технология коррекции поведения.**

     В каждой группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями (массажными ковриками, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием для:

* ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, скорлупы от орехов где происходит массаж стопы ног;
* развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки;
* массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма;
* для этого педагоги используют различные массажеры, в том числе и самодельные — напальчник с пуговицами;
* массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с
* узелками, нашитые шпульки от ниток, фломастеры;
* ежедневной после сна оздоровительной гимнастики под музыку.

      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. 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.