**Никонова Людмила Александровна, воспитатель**

**МБДОУ «Детский сад «Семицветик»,**

**ЯНАО, г. Новый Уренгой.**

**Доклад :«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС »**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности**.**

***Целью*** здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях — информационном, психологическом, биоэнергетическом.

В современных условиях развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит:

-от типа дошкольного учреждения,

-от продолжительности пребывания в нем детей,

-от программы, по которой работают педагоги,

-конкретных условий ДОУ,

-профессиональной компетентности педагога,

-показателей здоровья детей.

**Выделяют (применительно к ДОУ) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:**

***Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:***

**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
* контрастная дорожка, тренажеры
* стретчинг – *это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела*
* ритмопластика - *это пластичные движения, которые носят оздоровительный характер, они выполняются под музыку в спокойном, медленном темпе, с максимальной амплитудой и растяжением мышц.*
* релаксация

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* бассейн
* точечный массаж (самомассаж)
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)
* Занятия из серии «Здоровье»

**Коррекционные технологии**

* технология коррекции поведения
* арттерапия  - *это лечение изобразительным искусством*
* технологии музыкального воздействия
* сказкотерапия
* технология воздействия цветом
* психогимнастика
* фонетическая ритмика

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 приступит к его реализации. Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в детском саду могут использоваться нетрадиционные приемы работы. Это «Уголки здоровья», оснащенные традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д.), так и нестандартным оборудованием, сделанными руками педагогов:

**1**.«Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблении мышц плечевого пояса

**2**.Ходьба по коврику из пробок, где происходит массаж стопы ног

**3**.Для развития речевого дыхания и увеличения объема легких, могут использоваться традиционное и нетрадиционное оборудование (султанчики, вертушки)

**4**.Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма. Для этого также могут использоваться различные массажеры, в том числе и самодельные.

**5**.Для массажа ступней ног и развития координации движений могут использоваться коврики из веревки с узелками.

**6**..Ежедневно после сна можно проводить оздоровительную гимнастику босиком под музыку.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

***Поставленные цели можно успешно реализовать в своей работе.***

-***Динамические паузы*,** которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий.

-Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью. Можно предложить провести физ. минутки кому-нибудь из детей.

-***Подвижные и спортивные игры*.** Могутпроводить воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

- ***Релаксацию.*** Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

-***Гимнастика пальчиковая*.** Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-***Гимнастика для глаз*.**Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

-***Гимнастика дыхательная*.**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

-***Гимнастика бодрящая*.**Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

-***Физкультурные занятия.***  Проводятся в хорошо проветренном помещение 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

**-*Проблемно-игровые ситуации.*** Проводится 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 детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультминутки.

**-*Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития.*** Можно также проводить 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

**-*Самомассаж*.**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

-***Психогимнастика*.**1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

-***Технология воздействия через сказки***

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.**На занятиях по сказкотерапии ребята могут учится составлять словесные образы. Вспоминают старые и придумывают новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении.

Поскольку чувства бывают не только положительные, но и отрицательные, то и образы у детей рождаются не только радостные, но и пугающие. Одна из важных целей этих занятий - преобразовать отрицательные образы в положительные, чтобы мир ребенка был красив и радостен. Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

***- Стретчинг.*** Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы Руководитель

- ***Арт-терапия***. Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. Воспитатели, психолог.

***В работе с родителями можно использовать здоровьесберегающие образовательные технологии***

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы);анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей (тренинги, практикумы); выпуск газеты ДОУ и др. формы работы.

**Для создания педагогических условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, 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, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. 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. Забота о здоровье – одна из важнейших задач каждого человека. Среди всех земных благ здоровье – ценный дар, данный человеку природой, заменить который нельзя ничем, однако люди не заботятся о здоровье так, как это необходимо. Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания 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!

Список использованной литературы

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”