«Современные инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ».

Модернизация системы образования требует от педагога профессиональной компетенции высокого уровня. Наша задача — создать условия в рамках требований ФГОС ДО. Одна из первоочередных задач ФГОС — охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. Сохранение здоровья современных детей является актуальной проблемой. Значимость данной проблемы определена и в Федеральном законе «Об образовании» в Российской Федерации. В условиях реализации ФГОС ДО воспитателю приходится искать новые подходы, идеи и методы в педагогической деятельности, которые были бы интересны дошкольниками и эффективно решали поставленные задачи. Современное общество предъявляет новые требования к компетентности педагога. Он должен быть компетентным в вопросах организации и содержания деятельности по следующим направлениям: – воспитательно-образовательной; – учебно-методической; – социально–педагогической. Профессиональная компетентность современного педагога ДОУ определяется как совокупность общечеловеческих и специфических профессиональных установок, позволяющих ему справляться с заданной программой и особыми, возникающими в психолого-педагогическом процессе дошкольного учреждения, ситуациями, разрешая которые, он способствует уточнению, совершенствованию, практическому воплощению задач развития, его общих и специальных способностей. В настоящее время педагоги ДОУ интенсивно внедряют в работу инновационные здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии – это организованная совокупность приемов, программ, методов организации процесса образования, которая не причиняет ущерба здоровью детей.

**Цель** здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья. Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

**Задачи** здоровьесберегающих технологий:

-Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;

-Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

-Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников;

-Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 4 группы:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников:

-Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику);

-Спортивные и подвижные игры;

-Тренажеры, контрастная дорожка.

II. Технологии обучения ЗОЖ:

-Физкультурные занятия;

-Гимнастика после сна;

-Точечный массаж;

-Бассейн;

-Спортивные праздники, развлечения;

-СМИ (ситуативные малые игры - подражательная ролевая имитационная игра);

-Дни здоровья.

III. Технологии музыкального воздействия:

-Музыкотерапия;

-Сказкотерапия.

IV. Технология коррекции поведения.

В оздоровительные режимы группы должны входить спектры медико-восстановительных методик:

-гимнастика для глаз (снимает статическое напряжение глазных мышц, улучшает кровообращение);

-мимические разминки;

-пальчиковая гимнастика (влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции);

-дыхательная гимнастика (укрепляет и развивает грудную клетку);

точечный массаж;

-упражнения и игры для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия.

**Здоровьесберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями:**

-Консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу профилактики болезней, пользе дополнительных прогулок и занятий в спортивных секциях, по поводу соблюдения личной гигиены;

-Оформления папок-передвижек;

-Анкетирование;

-Совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;

-Буклеты, памятки из серии "Пальчиковая гимнастика", "Как правильно закаливать ребенка?";

-Дни открытых дверей;

-Обучение родителей методам оздоравливания детей (практикумы, тренинги);

-Выпуск газеты ДОУ и т.д.

На ряду с вышеизложенным, к инновационным здоровьесберегающим технологиям относится Психогимнастика, которая используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;

этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика.

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета;

совершенствование познавательных процессов;

формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;

самовыразиться;

снять психоэмоциональное напряжение;

избавиться от страхов;

стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Таким образом, применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Внедрение здоровьесберегающих технологий способствует воспитанию интереса ребёнка к процессу обучения, повышает познавательную активность и, самое главное, улучшает психоэмоциональное самочувствие и здоровье детей. Способствует снижению заболеваемости, повышению уровня физической подготовленности, сформированности осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.

Используемая литература:  
  
1. Использование современных здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста / Н. И. Бадичко, О. Н. Долгова, Л. С. Селиверстова [и др.]. —// Молодой ученый. — 2019. — № 17 (255). — С. 206-208.

2. Никишина, И. В. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. — М.: Планета, 2012.