***«Здоровьесберегающие технологии***

***в педагогическом процессе ДОО»***

***Цель здоровьесберегающих технологий в ДОО***

***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.

***Виды здоровьесберегающих технологий,***

***используемых в ДОУ***

***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.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

* Медико-профилактическая технологии

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

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, полоскание горла противовоспалительными травами, 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 медицинскими работниками 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 врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

* Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;

* Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико -психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

* Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

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 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.

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 нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания,
* консультации,
* конференции,
* конкурсы,
* спортивные праздники,
* праздники здоровья,
* семейный клуб
* папки-передвижки,
* беседы,
* личный пример педагога,
* нетрадиционные формы работы с родителями,
* практические показы (практикумы)
* 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 занятий и 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.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

***Этапы :***

***1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды ДОУ.***

Использование в режиме дня:

• отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;

• различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);

• комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по "дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);

• физкультурных занятий всех типов;

• оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно-образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики:

а) пятиминутки здоровья;

б) двигательные переменки между занятиями;

в) проведение дней здоровья;

г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

Следующий вид работы на основном этапе -

***2. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.***

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.

Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

***3. Конечные результаты:***

• формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;

• внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;

• формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;

• обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

• улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

***Структура внедрения здоровьесберегающих технологий***

I Вводный этап. Подготовительный.

1. Ознакомление с теоретическими основами методик, технологий

- определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

- педагогико – психолого – медицинская оценка эффективности и прогноз результативности

2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки.

II . Основной этап. Практический.

3. Создание условий и оформление необходимого материала

- включение технологии в педагогический процесс

III. Заключительный этап. Аналитический

4. Анализ результатов использования технологии:

- мониторинг

- опрос родителей, педагогов.

5. Показ результатов:

- открытые мероприятия

- наглядный материал

- выступления

- выводы и предложения.

***Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОО.***

 Проблема здоровья населения страны стала в настоящее время одной из приоритетных в политике нашего государства. Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Современный педагог в дошкольном учреждении ведёт очень интенсивный и психически истощающий образ жизни. Он часто не досыпает, готовясь к рабочему дню, продумывая мероприятия, содержание деятельности. Напряжённая работа педагога с детьми, хроническая усталость, стрессы, неумение активно отдыхать, постоянное нервное напряжение, неумение правильно реагировать на отрицательную информацию, радоваться жизни и бороться с огорчениями – всё это подрывает его собственное здоровье.

В детском саду преимущественно работают женщины. Известно, что каждая женщина хочет быть красивой, здоровой, привлекательной, но не каждая может этому уделять достаточное внимание.

Частыми нарушениями здоровья у педагогов являются:

• нервные расстройства

• сердечно-сосудистые нарушения

• остеохондроз;

• нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;

• заболевания верхних дыхательных путей;

• разнообразные гинекологические нарушения.

В дошкольном образовательном учреждении, как и в любом другом, можно выделить два направления работы по укреплению здоровья педагогов:

• профилактика эмоционального выгорания

• укрепление физического здоровья

Движение и спорт закаляют тело, предохраняя его от заболеваний и замедляя процесс старения. С помощью чередования работы и отдыха можно победить свои слабости и изменить свою натуру.

«Устают не оттого, что много работают, а оттого, что работают неправильно» - считал физиолог Н. Е. Введенский. Поэтому причину повышенной утомляемости следует искать в нерациональной организации труда и отдыха, и недостаточном активном отдыхе. Различают три вида отдыха: ежедневный, еженедельный и ежегодный. В ежедневный отдых входят короткие перерывы в течение рабочего дня для выполнения производственной гимнастики и пребывание на свежем воздухе, упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации, упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность в себе.

Один из методов коррекции эмоциональных состояний — танцетерапия. Движения в танце способствуют усиленному притоку крови к внутренним органам, каждой клеточке тела; укрепляют мышцы ног, туловища, рук, развивают гибкость, выносливость. Танцы приводят нервную систему в активное деятельное состояние и дают ощутимый заряд бодрости. Применять танцетерапию можно во время прогулок и в группе.

Умение пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального состояния может помочь снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье. Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости. Одним из способов саморегуляции своего эмоционального состояния является самовнушение. Самовнушение предполагает многократное повторение формул, лучше всего их произносить утром после сна или по дороге на работу.

Необходимо осуществлять гигиенические и профилактические меры, направленные на то, чтобы избежать патологии позвоночника и венозных сосудов. Подобные меры должны включать:

• оптимизацию статической рабочей позы при сидении и в положении стоя

• разгрузку мышц спины и шеи, позвоночников в ходе образовательной деятельности, а также после окончания рабочего дня

• укрепление мышечного каркаса позвоночника

• освоение техники самомассажа спины и шеи

В течение рабочего дня педагоги с пользой для своего собственного здоровья должны выполнять дыхательную гимнастику с использованием массажа активных точек по Уманской. Также можно применять современную методику оздоровления – бодифлекс. Бодифлекс – это универсальная современная методика, которая позволяет поддерживать тело и организм в отличном состоянии. Результаты:

• ускоряется обмен веществ.

• усиливается лимфоток.

• уменьшается аппетит в два раза.

• проходят отеки лица.

• улучшается цвет кожи.

• подтягивается второй подбородок.

• прекрасно работает кишечник.

• очищается лимфа

• прилив энергии после занятия и весь день

• проходит одышка

Необходимо помнить о витаминотерапии. На территории нашего дошкольного учреждения имеется огород, на котором выращиваются овощные культуры: морковь, свекла, капуста, картофель, лук и т. д. С наступлением осени, мы с удовольствием проводим витаминотерапию, тем самым проводим профилактику ОРВИ.

Чайная фитотерапия, которая проводится в детском саду под руководством медицинской сестры – один из методов поддержания и сохранения здоровья. Принимая витаминный чай ежедневно, повышается устойчивость организма к болезням и неблагоприятному влиянию окружающей среды, укрепляется собственный иммунитет.

Также в детском саду планируется открытие тренажерного зала, в котором смогут заниматься все сотрудники детского сада в удобное для них время. Польза каридотренажеров очевидна: сердечная мышца будет тренироваться дозировано, развивает дыхательную систему, нагружает большое количество, приводит в тонус и укрепляет мышцы, способствует снижению веса и потере лишних килограмм, ускоряет обмен веществ, развивает гибкость тела. Важно помнить, что работа по сохранению здоровья педагогов – дело важное. Это самый действенный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества!