**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС**

Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей. Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

*[](https://melkie.net/wp-content/uploads/2018/06/deti-vypolnyayut-uprazhnenie-s-palkami-v-sportivnom-zale.png)*

***Воспитатель является для детей примером, прививает привычку к здоровому образу жизни и спорту***

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

* применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;
* неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);
* отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии. Методиками по здоровьесозиданию воспитатель делится с родителями на консультациях и мастер-классах.

**Здоровьесберегающие технологии** — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

* осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,
* проведение диспансеризации,
* организация режима двигательной активности,
* рациональное питание,
* контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

Существует стереотип, что здоровьесберегающие технологии используют в своей работе только физкультурные руководители. **Это не так**. Забота о здоровье детей — общая задача работников ДОУ. Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования.

Таблица: задачи здоровьесберегающих технологий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года) | Средняя и старшая группы (4–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
| Образовательные | * Сформировать представления о полезной пище; * рассказать о работе медсестёр и врачей; * сформировать представления о том, что такое здоровье; * пополнять словарный запас. | * Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); * пополнять словарный запас; * научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим. | * Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж); * передать знания о болезнях и способах защиты от них. |
| Развивающие | * Развивать координацию движений и двигательные навыки; * развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; * развивать внимание и умение повторять показываемые действия; * формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки. | * Закрепить культурно-гигиенические навыки; * совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; * развивать все виды восприятия; * сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде. | * Повысить двигательную активность; * осуществлять профилактику умственного перенапряжения; * развивать аналитические способности и логическое мышление. |
| Воспитательные | * Воспитывать аккуратность и опрятность; * создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам. | * Воспитывать чувство коллективизма; * прививать полезные привычки, желание заниматься спортом. | * Научить избегать вредных привычек; * воспитать осознанное отношение к личной гигиене; * стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок. |

Применение здоровьесберегающих технологий в детском саду осуществляется в соответствии с ещё одним требованием ФГОС — воспитывать в ребёнке всесторонне развитую личность.

*Здоровьесберегающие технологии в детском саду направлены на здоровое развитие детей, а также дают стимул к поиску новых знаний и самосовершенствованию*

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду**

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

* медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;
* физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;
* социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;
* образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

***Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.***

**Медико-профилактические технологии**

К таким технологиям в ДОУ относят:

**Мониторинг здоровья воспитанников** — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

**Закаливание** — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру). Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:

* постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,
* сон с открытой форточкой (в летнее время),
* воздушные и солнечные ванны на прогулках,
* обтирание, реже — контрастное обливание,
* ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором.

**Оксигенотерапия** — методика насыщения организма кислородом. В детских садах реализуется через организованное употребление воспитанниками кислородного коктейля. Это напиток с высокой пенной шапкой, изготовленный из яблочного сока и корня солодки. Принимается курсами и под контролем медицинской сестры. Систематическое употребление кислородного коктейля тонизирует общее состояние организма и оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние детей.





**Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

* Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.
* **Пальчиковая гимнастика** — упражнения и игры для кистей и пальцев рук. **Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.**Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.
* **Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки**. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья



***Ходьба босиком по дорожке здоровья помогает предотвратить плоскостопие и одновременно является инструментом закаливания.***

* **Дыхательная гимнастика** — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.
* **Офтальмотренаж** — система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.
* **Самомассаж** — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

**Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. **Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.**

В ДОУ практикуется:

* Психогимнастика — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).
* Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.
* Сказкотерапия — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.
* Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.
* Цветотерапия — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

**Игры по здоровьесберегающим технологиям**

**Игровые технологии воспитания и обучения интегрируются в ДОУ с технологиями здоровьесохранения.** В игре дети узнают новое о предметах и явлениях окружающей среды, развивают разнообразные навыки и умения.

***Выстраивать образовательный процесс с игровыми ситуациями и элементами — положение классической педагогики, ведь игра является ведущей деятельностью дошкольников.***

Методические рекомендации по организации и проведению игр по здоровьесбережению:

* В младших группах игры проводятся в подгруппах и индивидуально, так малыши легче осваивают правила.
* Воспитатель участвует во всех играх с младшими дошкольниками, начиная со средней группы — только в новых играх.
* Для игр подготавливаются атрибуты в соответствии с возрастом детей:
  + первая и вторая младшая группы: ролевые шапочки и маски, простые безопасные предметы (мячи, кубики, резиновые игрушки, большие куклы), наборы с мелкими деталями используются под постоянным контролем педагога;
  + средняя и старшая группы: наборы для сюжетно-ролевых игр, элементы костюмов для игр-драматизаций;
  + подготовительная группа: наборы настольных игр, конструктор, самодельные атрибуты из бросового материала.
* Для воспитанников старше 5 лет организуются игры с элементами соревнования.
* Обязательно проводить игры на свежем воздухе для всех групп в рамках закаливания.

**Досуг и развлечения по здоровьесбережению**

Досуг — это то, чем дети занимаются в свободное время, вне занятий. **Помимо самостоятельной деятельности в центрах активности, досуг организуется воспитателем по различным темам, в том числе валеологическим.** В зависимости от того, какие виды деятельности активизируются у дошкольников, досуги делятся на:

* литературно-музыкальные: дети слушают рассказы о здоровом образе жизни, рассказывают/разучивают стихотворения, исполняют песни, участвуют в музыкальных играх;
* физкультурные: проведение подвижных игр, спортивных эстафет и соревнований, знакомство с нетрадиционной гимнастикой;
* творческий: постановка сценок о здоровье и врачах, изготовление интересных поделок, знакомство с арт-терапией.

Рекомендуется проводить досуги для детей и родителей по здоровьесберегающим технологиям. Так дошкольники получают поддержку и одобрение в стремлении к здоровому образу жизни. И совместная деятельность с родителями всегда способствует гармонизации психического состояния детей.

Примеры досугов с родителями:

* Мастер-класс «Тренажёры для глаз своими руками»,
* творческий вечер «Шьём сенсорный коврик для группы»,
* познавательная беседа «Сила целебных трав» с дегустацией в фитобаре,
* утренняя зарядка «Здоровье в порядке — спасибо зарядке!»,
* мастер-класс «Корригирующие дорожки: как изготовить тренажёр для стоп и как заниматься»,
* весёлые старты «Со спортом дружим, живём не тужим!».



