**Консультация для воспитателей: «Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ»**

**Понятие «здоровье»**

* Здоровье – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).
* Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

***Актуальными проблемами детского здоровья сегодня являются:***

* гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
* детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
* тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

 Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время.

 В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

 Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни

**Цель здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

* 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 охранять 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 валеологическому просвещению родителей.

**Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

* медико-профuлактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;
* валеологического просвещения родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

 **Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ -** обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

* технологии профилактики заболеваний,
* углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,
* коррекция возникающих функциональных отклонений,
* отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),
* реабилитация соматического состояния здоровья,
* противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,
* витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),
* санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии -** направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

* закаливание КГН;
* беседы по вылеологии;
* спортивны праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов -** технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ**

* Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»
* Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.
* Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня».
* Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

**Валеологического просвещения родителей -** это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

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

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры.
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.).
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду -** это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

**Современные педагогические здоровьесберегающие**

**технологии**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** |
| **Терренкур**- ходьба в естественных природных условиях, на свежем воздухе, что способствует закаливанию, повышению физической выносливости, нормализации психоэмоциональной деятельности  | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю со среднего возраста по размеченным маршрутам | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы  |
| **Ритмопластика** позволяет детям раскрыть свой образ через музыкально-ритмический комплекс, способствующий распределению нагрузки на все группы мышц и даёт возможность перевоплощаться.           | Не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном зале | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| **Подвижные и спортивные игры** направлены на общефизическое развитие детей  | Как часть физкультурного занятия, на прогулке. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются элементы спортивных игр |
| **Релаксация**  - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением.  | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную музыку, звуки природы |
| **Гимнастика утренняя** - это целый комплекс физических упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивного настроения на целый день.  | Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах | В групповой комнате, физкультурном зале, под музыку, с использованием подвижных игр и др. |
| **Гимнастика бодрящая** помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.  | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах | Различные варианты проведения   |
| **Гимнастика пальчиковая** для развития мелкой моторики,  ловкости, подвижности и улучшения работы мозга  | С младшего возраста в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени  |
| **Гимнастика для глаз -** улучшает кровообращение глаз, что способствует уменьшению утомляемости глаз.  | Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в разных формах физкультурно-оздоровительной работы в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| **Гимнастика дыхательная** способствуют выработке правильного дыхания, предупреждению простудных заболеваний.  | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| **Гимнастика корригирующая -** для профилактики и лечения нарушения осанки.  | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| **Динамические паузы** для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.  | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| **ЛФК** - метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью  | 2 раза в неделю в коррекционных группах по показаниям врача | Комплексы упражнений, коррегирующих осанку, свод стоп |

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** |
|  **Физкультурное занятие** - основная форма организованного обучения физическим упражнениям и овладения основными видами движения.  | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
|  **Проблемно-игровые *(игротреннинги и игротерапия)*** - предполагает использование терапевтического воздействия игры, чтобы помочь взрослому или ребенку преодолеть психологические и социальные проблемы.  | 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 ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
|  **Коммуникативные игры** – игры для преодоления отчужденной позиции в отношении со сверстниками приобретение навыков общения с окружающими людьми — как взрослыми, так и сверстниками.  | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
|  **Занятия из серии «Здоровье»** - занятия по обеспечению безопасности жизнедеятельности.  | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
|  **Самомассаж** способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения.  | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
|  **Точечный самомассаж** - это механическое воздействие пальцами рук на строго определенные участки тела, а именно на биологически активные точки.  | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |

***Коррекционные технологии.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** |
| **Арттерапия** для профилактики ОРЗ, повышения работоспособности, внимания, используется  в минимальныхдозах в силу того, что организм детей находится в состоянии развития.  | 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 |
| **Технологии музыкального воздействия** для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя  | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| **Сказкотерапия** - это направление практической психологии, использующее ресурсы сказочной истории для воспитания, образования, развития личности ребенка  | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| **Технологии воздействия цветом** Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.  | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка |
| **Технологии коррекции поведения** - это деятельность, которая направлена на исправление и изменение особенностей поведения у ребенка, его особенностей психологического развития, с помощью специальных средств психологического воздействия  | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |

**Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

* различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
* комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
* физкультурные занятия всех типов;
* оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками.
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей.
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Список литературы**

1.     Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

2.     Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2007.

3.     Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., 2001.

4.     Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - М., 2000.

5.     Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.

6.     Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.

7.     Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2003.

8.     Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

1. Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф. и др. Ароматерапия. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. "Таврида", Симферополь, 1999.

10. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.29 – 34.

11. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. - Мн.: НИО, 2001.