Теоретическую и научную основу здоровьеформирующих понятий заложили выдающиеся русские физиологи И. М. Сеченов, А. А. Ухтомский, И. П. Павлов, А. И. Аршавский и др. С точки зрения И. П. Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система». Это допускает оценивать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне мотивированным. Создать собственную оздоровительную систему, изучить приемы саморегуляции по силам каждому, главное пожелать понять и знать, как это воплотить в действующий процесс. Здоровьеформирующие технологии в ДОУ – это структура мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса. Виды здоровьеформирующих технологий в дошкольном образовании:

• медико-профuлактические;

• физкультурно-оздоровительные;

• технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

• здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

• валеологического просвещения родителей.

Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании – это технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним можно отнести следующие технологии : организация мониторинга здоровья дошкольников; организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьеформирующей среды. Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей : развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Реализация этих технологий обычно осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Технологии социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка. Реализацией данных технологий занимается психолог совместно с педагогами. К этому виду технологий относятся технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, развитие потребности к здоровому образу жизни. Здоровьеформирующие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его. Технологии валеологического просвещения родителей – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей, обретение ими валеологической компетентности. Элементы здоровьеформирующих технологий, такие как: Утренняя гимнастика – это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса. Бодрящая гимнастика - это набор физических упражнений, направленных на повышение мышечного тонуса сразу после сна. Гимнастика корригирующая – разновидность лечебной гимнастики, направленная на коррекцию деформированного отдела позвоночника. Гимнастика ортопедическая – комплекс упражнений, направленных на профилактику и лечение плоскостопия. Пальчиковая гимнастика – комплекс мер, который применяется для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму, и для решения проблем с речевым развитием у детей. Дыхательная гимнастика применяется для укрепления дыхательной мускулатуры детей, в том числе и с целью повышения их сопротивляемости к простудным и другим заболеваниям. Гимнастика для глаз способствует снятию мышечного напряжения с глаз, укреплению мышц. Партерная гимнастика - это комплекс специально подобранных физических упражнений, основной особенностью которых является то, что они выполняются на полу. Партерная гимнастика включает в себя различные упражнения, в положении сидя, лёжа, что обеспечивает отсутствие компрессионной нагрузки на опорно-двигательный аппарат. Психогимнастика помогает формировать у детей дошкольного возраста возможность управлять своими эмоциями, включает в себя игровые задания и упражнени. Эвритмическая гимнастика – вид оздоровительно – развивающей гимнастики, основанной на ритмических закономерностях речи, музыки, общеразвивающих упражнений, базовых шагов и элементов аэробики. Динамические паузы – пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная разнообразными видами двигательной активности. Босохождение – комплекс упражнений, выполняемых босиком в целях закаливания и профилактики плоскостопия. Массаж и самомассаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для оздоровления организма. Релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения. Подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника. Водные процедуры – это гигиенические и оздоровительные процедуры, связанные с наружным применением воды. Воздушные процедуры – один из способов закаливания, когда свободно движущийся воздух воздействует на частично или полностью обнаженное тело. Стретчинг – это система статических растяжек, направленная на развитие гибкости. Ритмика – ритмические движения с музыкальным сопровождением. Фонетическая ритмика – система специальных упражнений, сочетающая в себе речь и движения. Сказкотерапия – психологическое воздействие на личность через сказки, способствующее коррекции проблем и развитию личности. Цветотерапия – это направление, при котором используется воздействие цветовой гаммы на психоэмоциональное состояние дошкольника. Гелиотерапия (в переводе с греческого «солнцелечение») – вид лечения и профилактики, использующий лучистую энергию солнца. Гелиотерапия оказывает благоприятное воздействие на организм – активирует обменные процессы, укрепляет иммунитет, улучшает приток крови к тканям, нормализует аппетит и сон. Фитонцидотерапия – использование растений для очистки воздуха от патагенных микроорганизмов. Ароматерапия – разновидность альтернотивной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых из растений. Фитотерапия – лечение лекарственными растениями. Витаминотерапия – профилактика и лечение различных заболеваний с помощью витаминов. Игротерапия – психотерапевтический метод, который базируется на применении ролевой игры в качестве методики воздействия на личностное развитие. Музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Песочная терапия – один из методов психотерапии, в котором применяется песок, вода, миниатюрные фигурки. Здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности, эффективному развитию физических и психических качеств. Результатом эффективной работы педагогов в системе здоровьеформирующих технологий является снижение заболеваемости детей, повышение компетентности педагогов и родителей в данном направлении.

В нашей педагогической практике особое место занимает психогимнастика. Психогимнастика – курс специальных занятий (игр, упражнений, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Прежде всего такие занятия рекомендуются детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым детям, задержками (легкой степени) психического развития и другими нервно – психическими расстройствами. Мы используем психогимнастику в профилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Курс психогимнастики состоит из двадцати занятий, за время которых дети должны усвоить примерно около восьми – десяти понятий, связанных с переживаниями основных своих эмоций, и около десяти представлений, оценивающих личностные качества ребенка. Мы стараемся проводить наши занятия регулярно, два раза в неделю. Занятие длится от 25 минут до 40 минут. Занятия строятся по определенной схеме и состоят в основном из четырех фаз.

Первая фаза. «Мимические и пантомимные этюды». Цель данной фазы: выразить изображение эмоциональных состояний, которые связаны с переживанием психического и телесного недовольства (радость, гнев, страх, интерес и др.). Дети знакомятся с жестами, походкой, мимикой и т. д.

Вторая фаза. Игры на выражение эмоций. Здесь мы преследуем цель модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Выразительное изображение черт, порождаемых социальной средой (доброта, жадность и т. д.). При изображении эмоций детское внимание привлекается ко всем компонентам выразительных движений сразу, а не по очередности. У этой фазы психопрофилактический характер.

Третья фаза. Игры и этюды, имеющие психотерапевтическую направленность на группу в целом или конкретного ребенка. Цель: коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка.

Четвертая фаза. Психомышечная тренировка. Цель: снятие психоэмоционального напряжения, внушение хорошего настроения, поведения, черт характера.

Между второй и третьей фазами мы часто делаем перерывы в 5 минут, во время которой дети предоставлены сами себе (под наблюдением воспитателя). Мы стараемся не вмешиваться в общение детей. У нас есть свой сигнал, который говорит о том, что «минута шалости» окончена. Сигнал у нас один и тот же, постоянный.

Между третьей и четвертой фазой желательно вставить игру на внимание, память или подвижную игру.

Для примера приведем психогимнастику «Драка». Данная психогимнастика особенно полюбилась детям. Цель данной психогимнастики расслабить мышцы лица, особенно нижней части лица и кистей рук.

«Дети представьте себе, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко- глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук сожмите в кулаки, сильно сожмите. Затаите дыхание на несколько секунд. И подумайте: а может не стоит драться?. Выдохните и расслабьтесь. Улыбнитесь!Ура! Неприятности позади» Данное упражнение полезно проводить не только с агрессивными детьми, но и с тревожными.