Здоровьесберегающие технологии.

**Оглавление**

Введение

1. **Здоровьесберегающие технологии**: понятие, задачи.

2. Виды **здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.**

3. Формы **оздоровительной работы в группе***(из опыта работы)*

Заключение

**Введение**

Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности. В связи с этим особо востребованным на сегодня является создание специальных педагогических методик, программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья, которые в современной терминологии называются здоровьесберегающими образовательными технологиями - ЗОТ.

ЗОТ в дошкольном образовании - это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

Началом возникновения идеи здоровьесбережения следует считать пятые – седьмые века до нашей эры, когда в Древнем Риме появились валеотугенарии, отвечающие за здоровье и работоспособность рабов. В тот же период греческие ученые обосновали значение закаливания, физических упражнений и здорового образа жизни. Идея здоровьесбережения в педагогике впервые была выдвинута Платоном, последующие поколения ученых развили ее.

Аристотель высказал идею природосообразности, которую развил Я.А. Коменский. Его принцип природосообразности заключается в том, что человек, будучи частью природы, подчиняется как частица природы ее универсальным законам. Ж.Ж. Руссо рассматривает природосообразность как следование природе ребенка, как помощь его природе.

Объектом исследования является здоровьесберегающая технология в дошкольном образовательном учреждении.

Предметом – влияние здоровьесберегающей технологии в дошкольном образовательном учреждении на здоровье детей.

Цель исследования – создание в учреждении здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников.

**Актуальность проекта**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. Проблема эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья, гармоничного физического развития, приобретаются двигательные умения и навыки. Потребность в активных, разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» - определение Всемирной организации здравоохранения. Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы... В. А. Сухомлинский

На современном этапе развития общества в ДОО уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. «Здоровьесберегающие образовательные технологии»,  по определению Н.К. Смирнова, — это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детского сада, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Здоровые дети - это основа жизни нации. Выдающийся педагог, автор «Педагогики Сердца» Я. Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они повыпадали бы все из окон, потонули бы, попали бы под машины, повыбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься». Действительно, только мы, взрослые, можем научить, детей следить за своим здоровьем, беречь его, быть здоровым человеком своей страны.

**Цели и задачи проекта**

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку - обеспечение высокого уровня здоровья воспитанника 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. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Задачи проекта:**

* Сохранение и укрепление **здоровья** детей на основе комплексного и системного **использования** доступных для ДОУ средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности в **образовательном процессе.**
* Обеспечение активной позиции детей в **процессе получения знаний о здоровом образе жизни.**
* Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их **здоровья**, развитии творческого потенциала.
* Проанализировать понятие «здоровьесберегающая технология».
* Рассмотреть классификацию и виды здоровьесберегающей технологии.
* Укрепить физическое и психологическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей.
* Снизить уровень заболеваемости воспитанников.
* Разнообразить формы и методы оздоровительной работы.

**Здоровьесберегающие технологии**: **понятие.**

" Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о**здоровье** - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. "

В. С у х о м л и н с к и й

Приобщение воспитанника к **здоровому образу** жизни является приоритетным направлением в деятельности **образовательных** организаций и каждого педагога. В Федеральном государственном **образовательном** стандарте дошкольного **образования**одной из важных задачявляется: охрана и укрепление физического и психического**здоровья детей**, в том числе их эмоционального благополучия, а так же обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах, охраны и укрепления **здоровья детей.**

Следует заметить, что задача по укреплению **здоровья** детей всегда была и будет на первом месте, ибо это важнейшее **условие** для полноценного формирования личности т. к. состояние **здоровья**подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Вырастить **здорового ребенка – вот**, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Физическое **здоровье**детей неразрывно связано с их психическим **здоровьем,** эмоциональным благополучием. Дошкольное **образовательное**учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей **здоровьесберегающей культуры,** навыков **здорового образа жизни.** Это связано с системностью дошкольного **образования,** возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей детей.

Традиционные составляющие ЗОЖ дошкольника - личная гигиена, рациональное питание, закаливание, оптимальный двигательный режим. В работах Т. Л. Богиной, ЮФ. Змановского, М,А, Руновой, В,С, Спириной и других представлены пути приобщения к этим составляющим культурного опыта, основанные на создании благоприятных **условий** для реализации поставленных задач.

Полученные дошкольниками представления о **здоровом образе жизни,** позволят им в дальнейшей жизни находить способы укрепления и сохранения своего **здоровья.**

В связи с этим весьма актуально создание и **использование в дошкольных образовательных учреждениях разнообразных**форм обучения детей элементарным навыкам сохранения и укрепления **здоровья,** поскольку в этот период у детей легко формируются новые **условные рефлексы,** лежащие в основе привычек, в том числе полезных для **здоровья.**

Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название – **«здоровьесберегающие технологии**» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов **образовательной среды**, направленных на сохранение **здоровья** ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

**Виды здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОУ.**

**Здоровьесберегающая** деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

1. **Физкультурно-оздоровительная технология.**

2. **Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.**

3. **Технологии**валеологического просвещения родителей.

4. **Здоровьесберегающие образовательные технологии.**

Постоянное **самообразование**нацелило меня на поиск эффективных методов, **технологий** для повышения качества работы с детьми по их **оздоровлению,** просвещению детей и родителей по вопросам **здоровьесберегающих технологий**

**Формы оздоровительной** **работы в дошкольном учреждении (из опыта работы)**

В нашей группе ежедневно предусмотрено **использование**несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению **здоровья** и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих **процедур,** способствующих укреплению **здоровья** и снижению заболеваемости.

Закаливание воздухом

Закаливающие **процедуры** являются немаловажной частью в комплексе мероприятий по **здоровьесбережению**, проводимых нами с детьми. Для поддержания микроклимата в нашей группе проводим 4-5 раз вдень кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями, спальной комнаты перед сном, сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Одной из самых действенных закаливающих **процедур** в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, нами меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего вида деятельности и погодных **условий**. Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. «День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его **здоровья»**- писал детский врач, академик (Г. Н. Сперанский).

Во время проведения прогулок **используем** различные подвижные игры:

* игры с ходьбой и бегом: «Ловишки с лентами», «Краски», «Горелки»;
* игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Удочка»;
* игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и звери» и множество других игр.

После прогулок мы с детьми, расположившись на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения. Выполнение релаксационных упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они, в отличие от взрослых, быстро обучаются непростому умению расслабляться. Проводится с музыкальным сопровождением (Чайковский, звуки природы и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил). Основной задачей выполнения упражнений является обучение детей восстановительным **техникам** для дальнейшего самостоятельного применения.

Много положительных эмоций, следовательно, **здоровья**, получают дети при проведении досугов и развлечений. Традиционно в нашем учреждении проходят «Весёлые старты», «Дни **здоровья**», игровые и спортивно – познавательные программы, театрализованные представления. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

Одним из важнейших компонентов укрепления и **оздоровления детского организма**, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает **кровообращение**, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

**Образовательная**деятельность предполагает проведение 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, например («Дружи с водой», «Как настроение?», «Пожалей свою кожу», «Приятного аппетита!», «Крепкие зубы», «Держи осанку», «Расти **здоровым!**» и т. д.)

В ходе организованной **образовательной** деятельности экологической направленности формируем представления детей об **условиях** необходимых человеку для жизни; о взаимосвязи **здоровья** человека и окружающей среды.

При проведении ООД, в нашей группе проводятся физкультминутки. Их цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в **процессе**занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде общеразвивающих упражнений, подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, выполнение движений под стихотворный текст.

В перерывах между ООД проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в **процессе** занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, **используемые в разминке**, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут, доступны детям с разным уровнем двигательной активности).

С целью снятия напряжения с глаз, а также тренировке зрительно - моторной координации **используем** зрительные гимнастики «Веселые глазки», «Посмотри в окошко» и т. д.

Расширяем представления о ЗОЖ через: с/ ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья», чтение художественной литературы: «Сказка про ногти», Грязнуля Витя» И. Губина, «Птичка Тари», «Зубик-Зазнайка», «Сказка про трёх поросят на новый лад», разучиваем загадки о частях тела, пословицы о **здоровье**

Для расширения кругозора детей и закрепления, ранее полученных навыков **используем** настольные и дидактические игры «Аскорбинка и её друзья», «Части тела», «Сложи картинку», Цветик- семицветик», «Что сначала что потом», «Валеология», «Что вредно, что полезно» и т. д.

По окончании дневного сна проводятся упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма. Дети выполняют упражнения, лёжа в кроватях, плавно, без рывков и резких движений. **Используются**структурные дорожки для профилактики плоскостопия, ступая по которым стопа ребёнка получает специальную разминку для мышц, поддерживающих её в правильном положении

В целях сотрудничества с родителями по формированию **здорового образа** жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся: Родительские **собрания**

Консультации, беседы с родителями по вопросам **здоровьесбережения**. Информационные стенды для родителей 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; советы по правильному питанию, о пользе водных **процедур**, формировании гигиенических знаний)

-Конкурсы по изготовлению нестандартного спортивного оборудования из бросового материала

-Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели **здоровья,**

Для эффективности **здоровьесбережения детей используется**, и постоянно пополняется, имеющийся в группе методический материал, где **собраны** упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковые гимнастики, гимнастики для глаз, физминутки, динамические паузы и подвижные игры.

Для развития мелкой моторики рук **использую пальчиковые игры,** крупотерапию, мозаики, шнуровки, массажные мячики, игры с прищепками и т. д.

Хочу поделиться опытом работы с ярким, красочным нетрадиционным материалом, который я **использую как технологию** сохранения и стимулирования **здоровья**с применением шариков и камешков марблс. Это универсальное пособие представляет собой готовые наборы стеклянных камешков разного цвета, формы, величины и различные задания с ними.

Презентация «**Здоровьесберегающие технологии** нетрадиционные формы работы. Игры с шариками Марблс и камешками кабошонами».

«Истоки способностей и дарований детей на кончиках пальцев. От пальцев идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли».

В. А. Сухомлинский

Шарики марблс

Стеклянный шарик марблс – далекий потомок глиняных шариков, которые многие тысячи лет назад служили игрушками для древних людей.

Шарики получили свое название от английского «марблс» (то есть мраморные). Шарики имеют **разнообразную цветовую гамму**.

Камешки-кабошоны (в переводе «шляпка от гвоздя») удобны в применении, они не перекатываются.

В ходе поддержки индивидуальности ребенка **использую разнообразные** задания с шариками марблс и камешками - кабошонами, учитывая поставленные цели и задачи. Разноцветные шарики и камешки успешно применяются для создания сюрпризного момента, эмоционально-положительного настроения, для релаксации. Помогают развитию сенсорных способностей, мелкой мускулатуры рук, внимания, речи, памяти, мышления детей.

Цель:

-развитие фантазии ребенка,

-стимулирование деятельности ЦНС,

-развитие координации движений,

-развитие зрительного внимания, памяти,

- развитие тактильных ощущений,

- развитие мыслительных операций,

-стимулирование зрительно-поисковой деятельности,

-развитие ориентировки на плоскости.

Сделать «сухой бассейн» для пальцев рук (очень полезно в целях развития мелкой моторики у дошкольников). Для этого помещаем марблс в пластиковую ёмкость и перебираем пальчиками, либо отыщем спрятанную в

мешочке среди камешков мелкую игрушку

Массаж стеклянными шариками Марбдс

- вертеть в руках;

- щелкать по ним пальцами;

- стрелять;

-направлять в специальные желобки и лунки – отверстия, состязаться в точности попадания.

В интернете очень много картинок, которые можно **использовать** в работе с камешками Марблс.

Собери по **образцу**. Предлагается картинка - **образец**, как в мозаике

Разбери по группам по цвету:

* по величине
* по форме
* по весу
* по фактуре

Можно применить ячейки от упаковки перепелиных яиц для выкладывания шариков марблс. Помоги котенку **добраться до домика**. Выложи путь, начиная от ячеек: 1 ячейка направо, 1 ячейка вверх, 2 направо и так далее.

Игра учит ориентироваться на плоскости, развивать тактильные ощущения, сложно координированные движения пальцев рук.

Продолжи узор или ряд

Выложи, по контуру предлагается **изображение**, выложить рисунок по нарисованному контуру. Заполни пустой шаблон. Предлагается заполнить картинку, которая имеет только контур, учитывается цветовая гамма.

Дидактические игры с камешками Марблс, которые я **использую** в работе с детьми выкладывать последовательности: например, разложить камни по размеру от маленького к большому; Выкладывать геометрические фигуры, цифры: вы можете нарисовать на листке контур фигуры, а ребенок будет повторять контур камешками. Дети постарше могут отгадывать фигуру по точкам: например, выложив три камешка, ребенок должен догадаться, что это треугольник. Порядковый и количественный счет

Математический диктант Формировать умения ориентироваться на ограниченной поверхности, располагать предметы в указанном направлении, отражать в речи их пространственное расположение, в левом верхнем (правом нижнем) углу.

Лабиринты Цель: развитие пространственных отношений

Крестики – нолики Как обычные крестики - нолики, только вместо привычных крестиков ноликов играют фигурами одного размера, но разного цвета; разного размера; разной формы.

Придумай картинку по теме, предлагается тема: «Новый год», «Рыбки в аквариуме» и т. д.

Камешки и игры с ними очень нравятся детям, а игр еще придумать можно большое количество. Таким **образом**, игры с камнями совмещают в себе и приятное, и полезное занятие для развития детей. Каждый из вышеперечисленных компонентов имеет **оздоровительную направленность,** а**используемая в комплексе здоровьесберегающая** деятельность формирует у ребенка мотивацию на **здоровый образ жизни**.

Применение в работе **здоровьесберегающих технологий** повысило результативность **воспитательно-образовательного процесса**, сформировало у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья детей**

Таким образом, можно сказать, что только системный подход к организации физкультурно - **оздоровительных**, профилактических мероприятий позволит эффективно способствовать укреплению и сохранению **здоровья детей**, даст позитивную динамику **оздоровления детского организма**, позволит достичь положительных результатов: повышения уровня физической подготовленности, повышения индекса **здоровья детей**, положительную динамику в распределении по группам **здоровья**. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте всех участников воспитательно - **образовательного процесса**.

"Прежде чем сделать ребенка умным, сделай его **здоровым и крепким**". Жан-Жак Руссо

Цените и берегите свое **здоровье и здоровье наших детей**.

**Список литературы**

1. Маханева М. Д. Воспитание **здорового** ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – Москва АРКТИ, 1999 г.

2. Пензулаева Л. И. **Оздоровительная** гимнастика для детей дошкольного возраста

( 3-7 лет). – Москва ВЛАДОС, 2002г.

3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – Москва, 2006г.

4. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – Москва Мозаика – Синтез, 2002г.

5. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – Москва 2002г.

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

7. Чаклин А. В. и Милиевская И. Л. Сохранить **здоровье смолоду – Москва**«Педагогика» 1987г.

8. Педагогика и психология **здоровья под ред**. Н. К. Смирнова. - Москва АПКиПРО, 2003г.

9. Полтавцева Н. В., Стожарова М. Ю., Краснова Р. С. «Приобщаем дошкольников к **здоровому образу жизни**»- ООО «ТЦ Сфера»