**Использование здоровьесберегающих технологий**

**в дошкольном учреждении**

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

“Здоровьесберегающая технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В действующем Законе “Об образовании” первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Понятие “здоровьесберегающие технологии” как раз и интегрирует все направления работы дошкольного учреждения по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии – условия обучения ребенка (отсутствие стресса, адекватность требований и методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки, возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

**Медико-профилактические технологии**, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств (организация мониторинга здоровья дошкольников, разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

**Физкультурно-оздоровительные технологии**, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка**, обеспечивающие психическое и социальное здоровье дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

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

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года), что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья.

Планирование системы здоровьесбережения требует решения целого комплекса задач:

* поиска современных, эффективных научных подходов к моделированию педагогической и оздоровительной деятельности;
* выстраивания результативной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном образовательном учреждении;
* определения педагогических условий, обеспечивающих максимальную эффективность изучаемой деятельности.

В основу разработки здоровьесберегающей среды заложено:

* формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;
* использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;
* конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;
* обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

* непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;
* реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);
* специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “слаженностью” в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

**Психическое здоровье (ментальное здоровье)** – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

**Социальное здоровье** понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Под **физическим здоровьем**понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

В качестве одной из составляющих здоровья человека в целом выделяют **психологическое здоровье**. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе. Здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

**1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни**.

Оздоровительная гимнастика.

Игры – релаксации.

Разные виды массажа.

Элементы упражнений йоги.

Привитие детям гигиенических навыков.

Простейшие навыки оказания первой помощи.

Физкультминутки во время занятий.

Функциональная музыка.

Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

Массовые оздоровительные мероприятия.

Упражнения для глаз.

**2. Работа с семьей.**

Пропаганда здорового образа жизни.

Консультации.

Индивидуальные беседы.

Выступления на родительских собраниях.

Распространение буклетов.

Выставки.

Проведение совместных мероприятий.

**3. Работа с педагогическим коллективом.**

Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.

Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

Посещение научно-практических конференций.

**4. Создание условий и развивающей среды**.

Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.

Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Подбор картотек.

Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

Ведение кружков.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Основными целями проведения здоровьесберегающих упражнений являются:

* Осуществление профилактики простудных заболеваний.
* Для предупреждения простудных заболеваний рекомендуется регулярно применять точечный массаж, массаж биологически активных зон, ушей, дыхательную звуковую гимнастику, которая проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений.
* Проведение закаливающих процедур.
* Ежедневно проводить гимнастику после дневного сна, которая включает в себя босохождение в сочетании с воздушными ваннами, с корригирующими упражнениями, массаж для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
* Ежедневные прогулки зимой на лыжах, игра в баскетбол, теннис, являются немаловажным фактором оздоровления. Круглый год на свежем воздухе. Доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение и дыхательную, и сердечно сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.
* Условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни:
* Создание вокруг ребенка учебно-воспитательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни.
* Создание положительного эмоционального фона на занятиях оздоровительно – педагогической направленности.
* Формирование активной позиции ребенка в освоении знаний, умений и навыков валеологического характера.
* Учет индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности.

**Принципы здоровьесберегающих технологий**:

* “Не навреди!”
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:

* Рациональное питание.
* Оптимальная двигательная активность.
* Соблюдение режима дня.
* Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

Существует десять золотых правил здоровьесбережения:

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добра!

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

**Список литературы:**

Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

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

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.

Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”.