**Реализация в ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий.**

Самой актуальной проблемой, на сегодняшний день, является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Поэтому задача о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе нашего дошкольного учреждения и моей работе и реализуется в течение всего времени пребывания его в детском саду.

Большое значение для здоровья и благополучного развития ребен­ка имеет рациональный режим дня, предусматривающий оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей, приема пищи, гигиенических процедур, занятий, игр в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. То есть приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Поэтому, создаю условия для стереотипно повторяющихся режимных моментов: время приёма пищи, время занятий, игр, укладывание на дневной сон, общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе.

Каждый прием пищи использую, как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды обращаю внимание, каждого ребёнка, на его осанку, прививаю им вкус к здоровой и полезной пище.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, знакомлю родителей с ежедневным меню. Во время бесед с родителями подчеркиваю целесообразность приучения ребенка к полезной, для него пищи.

При организации сна, придерживаюсь, также, определённых условий: так, до укладывания детей спать, обеспечиваю сквозное проветривание, в соответствии с требованиями Сан Пин; перед сном не провожу подвижных эмоциональных игр; с трудом засыпающих и с чутким сном детей укладываю первыми; дневному сну отвожу 2 – 2,5 часа, с обязательным присутствием воспитателя.

Учитываю и то, что работоспособность ребёнка неоднозначна на протяжении недели: в понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка, к режиму детского сада, после двухдневного его пребывания в домашних условиях,

а наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице, в целях предупреждения утомления детей, НОД, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, осуществляю в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда) и в первой половине дня. Для профилактики утомления детей, сочетаю ее с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие.

Также учитываю то, что все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм, то есть в течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы (часы оптимальной работоспособности с 8 до 12 и с 16 до 18, снижается с 14 до 16 часов), НОД которая вызывает выраженное утомление детей, планирую в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на сохранение и укрепление здоровья детей, физическому воспитанию принадлежит, едва ли, не основная роль. Оно оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

В своей работе использую следующие формы физического воспитания: физические занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, дозированная ходьба, оздоровительный бег, физкультминутки, индивидуальная работа с детьми, физкультурные досуги.

Занятия по физической культуре – это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Характерной особенностью, проводимых мной занятий по физической культуре является исключение возможности перегрузки детей, их переутомления, т.е. физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья. Занятия по физической культуре строю с учётом группы здоровья – подгрупповые. Они разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач**.**

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 способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.

Утреннюю гимнастику провожу ежедневно до завтрака, в течение 8–10 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий).

С целью предупреждения утомления во время НОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, провожу физкультурные минутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность их составляет 3-5 минут. Физкультурные минутки провожу в различных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений.

Чаще всего физкультминутка сопровождается текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД, или представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика.

Иногда в непосредственно образовательную деятельность включаю релаксационные упражнения. Они  позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение, помогают более полному расслаблению.

Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства, включаемая, мной в педагогический процесс, психогимнастика. Это такие игры, как создание образов знакомых животных, передающих их характерные особенности и повадки. Такие задания способствует снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

Параллельно с физическим развитием, даю детям представления о здоровом образе жизни. Навыки здорового образа жизни не формируются с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка, в детском саду, способствует решению этой задачи, которую осуществляю по следующим направлениям: привитие стойких культурно-гигиенических навыков, развитие представлений о своём теле и обучение уходу за ним, формирование представлений о том, что вредно и что полезно для здоровья, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для этого провожу с детьми беседы, оздоровительные минутки, деловые игры, комплексы упражнений т.д. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека. В одной беседе, чаще всего, затрагиваю одно или несколько направлений.

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

При работе с детьми соблюдаю *основные принципы закаливания:*

- осуществляю закаливание при условии, что ребёнок здоров; не провожу закаливающие процедуры при наличии, у ребёнка, отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

- учитываю индивидуальные особенности ребёнка, его возраст, чувствительность к закаливающим мероприятиям; постепенно и последовательно увеличиваю интенсивность закаливающих процедур, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания; закаливание провожу систематически, а не от случая к случаю.

Использую в работе следующие *методы оздоровления:*

- ходьба по сырому песку летом, коврику в межсезонье; мытьё прохладной водой рук до локтя, шеи, верхней части груди (индивидуально), контрастное обливание ног, переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой, полоскание рта прохладной кипяченой водой; хождение босиком по «дорожке здоровья» в группе, по спортивной площадке летом;

- массаж грудной клетки махровой рукавичкой; релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия); использование элементов психогимнастики на занятии по физкультуре.

Одной из самых действенных закаливающих процедур для детей является прогулка. Прогулку организовываю 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируются. В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. Не проводится она при температуре воздуха ниже - 20° С и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы прогулка давала эффект, меняю последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущей НОД и погодных условий. Так, в холодное время года и после непосредственно образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

На прогулке дети в достаточной степени реализовывают свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры. Кроме подвижных игр, широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

Готовясь к прогулке, продумываю меры, предупреждающие травматизм, осматриваю весь участок: нет ли каких-либо нежелательных предметов. А планируя целевые прогулки за пределы детского сада, хорошо узнаю место, где будут останавливаться дети. Перед выходом за пределы территории, проверяю готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делаю запас питьевой воды (в теплое время года).

Большое значение уделяю организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей использую различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка, является пробуждение. С этой целью после дневного сна провожу гимнастику пробуждения, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаю проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики и массажа, что очень важно для профилактики простудных заболеваний.

Затем провожу закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна д составляет 12-15 минут.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения использую игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

Самым ярким событием в жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

Существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций оказывают летние оздоровительные мероприятия. Они представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся  деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы придерживаюсь следующих *принципов:*

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

- непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;

 - использование простых и доступных технологий;

- формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий;

- повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных - мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.

Необходимым условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе оборудован «Уголок здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным своими руками. В «Уголке здоровья» находятся картотеки: утренней гимнастики, подвижных и малоподвижных игр, физкультминуток, считалок. Также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Виды спорта», «Спорт – это здоровье», «Одень спортсмена», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

Здоровье ребёнка, в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования, поэтому с детьми веду систематическую работу по ОБЖ. Определяя основное содержание работы, выделяю такие правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависит их здоровье и безопасность.

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая *здоровьесберегающая* технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Систему работы с родителями строю на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества. Использую разнообразные формы работы: открытый НОД с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно-развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.