**Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольном образовании**

Родоначальником введения понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику образования является Н.К. Смирнов, который утверждает, что здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях – информационном, психологическом, биоэнергетическом. Среди данных технологий можно выделить технологии:

* *организационно-педагогические* (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний);
* *психолого-педагогические* (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);
* *учебно-воспитательные* (включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);
* *социально адаптирующие и личностно-развивающие* (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);
* *лечебно-оздоровительные* (лечебная физкультура и лечебная педагогика).

Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей, любые воздействия на ребенка-дошкольника должны в своей основе иметь принцип здоровьесбережения. Используемые в практике дошкольного образования здоровьесберегающие технологии это технологии, направленные на сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов образовательного процесса в ДОУ: детей, их родителей и педагогов. Целями здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку являются обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка и формирование мотивационных установок на осознанное отношение к здоровью; применительно к взрослым – содействию становлению культуры здоровья, в том числе культуры здоровья. Также здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от типа дошкольного учреждения, от продолжительности пребывания в нем детей, от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий ДОУ, профессиональной компетентности педагога, а также показателей здоровья детей.

Выделяют (применительно к дошкольному образованию) следующую классификацию здоровьесберегающих технологий:

*медико-профилактические* (обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств – технологии организации мониторинга здоровья дошкольников, контроля за питанием детей, профилактических мероприятий, здоровьесберегающей среды в ДОУ);

* *физкультурно-оздоровительные* (направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др.);
* *образовательные* (воспитания культуры здоровья дошкольников, личностно-ориентированного воспитания и обучения);
* *обеспечения социально-психологического благополучия ребенка* (обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками взрослыми в детском саду и в семье; технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);
* *здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов* (направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, на развитие потребности к здоровому образу жизни);
* *сохранения и стимулирования здоровья* (технология использования подвижных и спортивных игр, гимнастика (для глаз, дыхательная и др.), стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, релаксация);
* *обучения здоровому образу жизни* (технологии использования физкультурных занятий, коммуникативные игры, система занятий из серии «Уроки здоровья», проблемно-игровые (игротренинги, игротерапия), самомассаж);
* *коррекционные* (арт-терапия, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, психогимнастики и др.).

К числу здоровьесберегающих педагогических технологий следует отнести и *педагогическую технологию активной сенсорно-развивающей среды,* под которой понимается системная совокупность и порядок функционирования всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей. Сущность данной технологии заключаетсяне столько в моделировании учебного пространства в рамках активной сенсорно-развивающей среды, сколько в системе взаимоотношений педагога с детьми: ядром активной сенсорно-развивающей среды является не система сенсорной дидактики, не комплекс рабочих режимов, а именно система субъект-субъектных отношений между педагогом и воспитанником. А именно эта система выступает в качестве условия, средства и результата становления ребенка как субъекта дальнейшего развития. Технология моделирования учебного пространства в рамках активной сенсорно-развивающей среды включает в себя: использование настольной конторки (работа в режиме смены динамических поз), пейзажного панно (ситуационно-образное моделирование), офтальмотренажеров (выполнение зрительного тренажа), наглядного материала), наглядного материала на сенсорно-дидактической подвеске, сенсорно-дидактическом держателе (переключение зрения детей с ближних целей на дальние) и др.

Выделяются так называемы секреты здоровьесберегающей педагогики. Рассмотрим каждый из них.

* *Секрет доброты* – необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.
* *Секрет успешности* (в делах и в жизни вообще) – стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.
* *Секрет эффективности* усилий по созданию здоровьесберегающего пространства – профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.
* *Секрет результативности* – целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
* *Секрет соответствия* создаваемого задуманному – объективное отслеживание получаемых результатов.
* *Секрет технологичности* – создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методик возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.
* *Секрет истинности* – интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

Также можно определить и основные принципы (идеи) здоровьесберегающих технологий:

* гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса в ДОУ;
* учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – использование первичной диагностики здоровья детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;
* учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка – соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;
* субъект-субъектного взаимодействия в педагогическом процессе – свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;
* педагогической поддержки – решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами, основной критерий реализации данного принципа – удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;
* профессионального сотрудничества и сотворчества – профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

**Средства здоровьесберегающих технологий**

Все основные средства в системе здоровьесберегающих технологий можно разделить на три группы.

1. Средства двигательной направленности:

* элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
* физические упражнения;
* физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

1. Оздоровительные силы природы:

* солнечные и воздушные ванны;
* водные процедуры;
* фитотерапия;
* ингаляции и многое др.

1. Гигиенические факторы:

* выполнение санитарно-гигиенических требований;
* личная и общественная гигиена;
* проветривание и влажная уборка помещений;
* соблюдение режима дня и др.

**Формы занятий в системе здоровьесберегающих технологий**

Среди эффективных форм занятий в системе здоровьесберегающих технологий можно выделить следующие:

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* с проведением оздоровительных мероприятий;
* с использованием элементов здоровьесберегающей среды и др.

**Методы и приемы как компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий**

1. *Методы здоровьесберегающих технологий*

- практический метод;

- игровой метод;

- соревновательный метод;

- моделирующий метод и др.

2.*Приемы здоровьесберегающих технологий*

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);

- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж и др.);

- стимулирующие (приемы закаливания, психотерапии, фитотерапии);

- информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам и др.).

Таким образом, цель здоровьесберегающих педагогических технологий и, следовательно, всей здоровьесберегающей педагогики – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья в период пребывания в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.