**«Здоровьесберегающая деятельность в условиях дошкольного образовательного учреждения» (статья)**

Подготовила: воспитатель I кв. категории

Койнова Юлия Николаевна

МДОУ «Д/с № 11 о. в.» г. Магнитогорска

Понятие **здоровья** неотделимо от человека, поэтому проблема **здоровья** - это проблема человека.

Формирование у ребенка здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий должно стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного возраста. В этой связи необходимо совершенствовать на данном этапе систему образования, активизировать деятельность детей по личному здоровьесбережению, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к воспитанию основ здорового образа жизни, а также к обучению и развитию ребенка в условиях ДОУ и семьи. Здоровье понятие комплексное и оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы медиков и педагогов с детьми, системы оздоровительных мероприятий. Как известно, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов».

С развитием прогресса в **образовательной** сфере нагрузки на организм катастрофически резко растут, становятся сопоставимыми с важнейшими природными ресурсами среды обитания человека. Отсутствие **здоровья** у человека несет гибель цивилизации в целом.В этой плоскости находятся: и организация **образовательного процесса** со стороны педагогов и воспитателей, и участие **детей в нем**, и управление этими направлениями человеческой деятельности.

Механизмы саморегуляции начинают функционировать на предельных значениях жизненных потенциалов **здоровья людей**. Создается угроза ухудшения **здоровья**. Более того, в практике участия в **образовательном процессе** явно усиливаются тенденции ухудшения **здоровья** все возрастающего числа участников этих отношений. Назрела необходимость целенаправленного вмешательства в сферу **образования с тем**, чтобы тенденции сохранения **здоровья** участвующих субъектов нашли новые направления развития, не ухудшая при этом уровня своей **образованности**, профессиональной квалификации *(педагоги)* и получения возможности принять участие в самом **процессе получения образования***(обучающиеся)*.

Главной целью здоровьесберегающей образовательной деятельности педагогов является, психологопедагогического обеспечение возможности сохранения здоровья особенно психического в период пребывания в ДОУ, приобретение у необходимых знаний, формирование умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни [3]. Научить беречь свое здоровье, вести здоровый образ жизни задача не только образовательных учреждений, но и родителей. Это может выражаться через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (профилактическим методикам оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.); привитие детям элементарных навыков гигиены (мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.); через здоровьеразвивающие технологии, применяемые в процессе обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных игр; проветривания и влажной уборки помещений; ароматерапии, витаминотерапии; функциональной музыки; чередование занятий с высокой и низкой активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры); в процессе реабилитационных мероприятий (фитотерапия, ингаляция, лечебная физкультура); массовых оздоровительных мероприятий (тематические праздники здоровья, выход на природу); а также в работе с семьей, с педагогическим коллективом [1]. Очень важно в период дошкольного детства не упустить время, пока ребёнок наиболее интенсивно растёт и развивается, каждому воспитателю нужно грамотно сформулировать основные задачи сохранения здоровья детей в образовательном процессе ДОУ: создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей; сформировать представления у дошкольников о своём теле, организме; а также о том, что полезно и что вредно для растущего организма; обучать детей правилам безопасности при выполнении различных видов деятельности; -понимать необходимость и роль двигательной активности. Для достижения целей здоровьесбережения в ДОУ необходимо активно использовать основные средства обучения и воспитания: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические средства т.к их комплексное применение позволит качественно реализовать здоровьесберегающие подходы к воспитательно-образовательному процессу в ДОУ. К средствам двигательной направленности относят двигательные действия, направленые на реализацию здоровьесберегающих подходов: движения; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и «минутки покоя»; гимнастика (оздоровительная гимнастика, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости); лечебная физкультура; подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж; самомассаж; психогимнастика, тренинги и др [3]. Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровьесберегающих технологий. Проведение игр и занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления. В качестве относительно самостоятельных средств оздоровления можно выделить солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапию, ароматерапию, ингаляцию, витаминотерапию (витаминизацию пищевого рациона, йодирование питьевой воды, использование аминокислоты глицина дважды в год в декабре и весной с целью укрепления памяти дошкольников). Возможно привнесение в жизнь ДОУ новых элементов: фитобары, кабинет физиотерапии, оздоровительные процедуры для педагогов и детей. К гигиеническим средствам достижения целей здоровьесберегающих технологий, содействующим укреплению здоровья и стимулирующим развитие адаптивных свойств организма, относятся: выполнение санитарно-гигиенических требований, регламентированных СанПиНами; личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.); проветривание и влажная уборка помещений; соблюдение общего режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.; обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ), простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня физической и интеллектуальной нагрузки во избежание переутомления. Одним из главных требований к использованию перечисленных выше средств является их системное и комплексное применение в виде занятий с использованием профилактических методик; с применением функциональной музыки; аудиосопровождение занятий, с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; в виде реабилитационных мероприятий; через массовые оздоровительные мероприятия, спортивно-оздоровительные праздники, тематические дни здоровья; выход на природу, экскурсии, через здоровьеразвивающие технологии процесса обучения и развития в работе с семьей с целью пропаганды здорового образа жизни в системе организационно-теоретических и практических занятий в родительских лекториях, в работе с педагогическим коллективом как обучение педагогического коллектива в условиях инновационного образовательного учреждения. Таким образом, для сохранения здоровьям дошкольников в воспитательно-образовательном процессе необходима реализация принципов, форм и методов здоровьесохраняющего обучения и воспитания.

[ЧИТАТЬ СТАТЬЮ](https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-doshkolnika-i-zdoroviesberegayuschie-tehnologii-1/viewer)

**Список литературы:**

1. Алямовская В.Г. 1993. Как воспитать здорового ребенка? - М.: Просвещение.

2. Венгер А.Л. 2004. Психологическое консультирование и диагностика: Практическое руководство: Ч. 1, 2. - М.: Генезис.

3. Кудрявцев В.Т. 1998. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 - 7 лет. - М.: РИНО.