**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ ПО ФГОС**

*Здоровьесберегающие технологии — это необходимый элемент образовательного процесса. Причём использование приёмов, реализующих эти технологии, осуществляется уже на самых ранних этапах воспитания малыша начиная с детского сада. Работа проводится системно, с подключением всего педагогического и медицинского персонала дошкольного учреждения, а также с вовлечением родителей и самих детей. Только слаженная работа всего этого механизма поможет с юных лет показать ребятам, насколько важно заботиться о своём здоровье и здоровье окружающих людей.*

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!

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные (проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация прогулок и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Картотека здоровьесберегающих технологий**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

* улучшить работу внутренних органов;
* активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
* тренировать дыхательный аппарата;
* осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
* повысить защитные механизмы организма;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

* проведение психофизической разрядки;
* развитие познавательных психических процессов;
* нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
* коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

* этюдов с использованием мимики и пантомимы;
* этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
* этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

* восполнение «двигательного дефицита»;
* развитие двигательной сферы детей;
* укрепление мышечного корсета;
* совершенствование познавательных процессов;
* формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

* проявить эмоции, переживания, фантазию;
* самовыразиться;
* снять психоэмоциональное напряжение;
* избавиться от страхов;
* стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

* улучшение самочувствия и настроения детей;
* профилактика простудных заболеваний;
* решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

* фитотерапию;
* цветотерапию;
* музыкотерапию;
* витаминотерапию;
* физиотерапию;
* гелиотерапию;
* песочную терапию.

В последнее время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает особенно остро, как перед родителями, так и перед педагогами. Если обратиться на несколько десятилетий назад, то можно увидеть, что дети рождались более здоровыми, крепкими. Не было такого бесчисленного множества врожденных заболеваний, различных патологий, страшных диагнозов.

Конечно, во все времена рождались дети слабые, болезненные, уязвимые. Но все познается в сравнении. Даже если рассматривать такой фактор, как уровень иммунитета, как у детей, так и у взрослых, то и без статистики очевидно, насколько сильно ухудшилась ситуация за последние несколько десятков лет. Нашим детям в современном мире приходится расти и развиваться на фоне угрожающей экологической ситуации, постоянного стресса. Это не может не отражаться как на физическом, так и на психологическом здоровье ребенка.

 Среди задач общеобразовательных дошкольных учреждений на первый план выходит использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Рассмотрим подробнее основные цели, которые ставят перед собой современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС.

**Цели здоровьесберегающих технологий в детском саду**

* Обеспечение и поддержание здоровья воспитанников на высоком уровне.
* Формирование осознанного отношения ребенка к своему здоровью.
* Формирование умения поддерживать свое здоровье.
* Поддержание связи с родителями в работе валеологической направленности.
* Просвещение взрослых в плане культуры здоровья.

Эффективность образовательной и воспитательной работы педагогов во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как здоровьесбережение в детском саду. Бесспорно, что ребенок, в первую очередь, должен быть здоров, как физически, так и психологически. Недоработки и упущения в вопросе охраны здоровья детей сказываются и на воспитательном, и на образовательном процессе. Технологии здоровьесбережения имеют множество направлений, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка.

**Направления работы**

* Важнейшее значение имеет медицинское направление в использовании здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Оно включает в себя систему профилактики различных заболеваний, медицинские осмотры с привлечением специалистов из поликлиники, коррекционную работу в специализированных группах, контроль течения хронических заболеваний у детей с третьей группой здоровья, витаминопрофилактику, противоэпидемическое направление.
* Нельзя переоценить значение закаливающих мероприятий в детском саду, таких как воздушные процедуры, подвижные игры, пальчиковая гимнастика, профилактика плоскостопия, тонизирующая гимнастика, формирование осанки, хождение босиком, точечный массаж, профилактика заболеваний дыхательных путей.
* В последнее время многие талантливые педагоги и руководители ДОУ все чаще обращаются к инновационным технологиям. Это и тактильные дорожки, и массажеры, и ритмопластика, и логоритмика.
* Контроль над соблюдением норм здорового питания. Сбалансированный рацион ребенка является одним из обязательных условий развития и роста детского организма. Наличие в меню фруктов, овощей, отварного мяса, злаков, молочных продуктов – это норма, которой обязаны соответствовать все ДОУ.
* Соответствие требованиям СанПина к подходу и организации воспитательного процесса. Контроль за соблюдением санитарных и гигиенических норм осуществляется на постоянной основе и является одним из направлений здоровьесбережения дошкольников.
* Не стоит забывать о физическом и психическом состоянии педагогов, так как все проблемы педагога отражаются на эмоциональном уровне. Организуются различные семинары-тренинги о психологическом состоянии педагогов, консультативные занятия для педагогов, направленные на своевременное выявление признаков утомляемости у детей, семинары по безопасности в повседневной жизни детей. Также в рамках педсоветов по здоровьесбережению в ДОУ проводится обсуждение вопросов охраны здоровья дошкольников в коррекционных группах.
* Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей по вопросам здоровьесбережения ребенка предусматривает стенды информационного характера в каждой группе, освещающие ряд актуальных вопросов для родителей по сохранению зрения ребенка, профилактике заболеваний дыхательных путей, развитию общей и мелкой моторики. С родителями проводятся беседы, консультации на тему охраны здоровья ребенка. Педагоги стараются привлекать родителей к участию в физкультурных мероприятиях, праздниках.

Для того чтобы работа в таком направлении, как здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС, принесла реальную пользу для наших детей, необходимо создавать для них оптимальные условия в детском саду, включать в повседневную жизнь ребенка систему технологий здоровьесбережения, учитывая его индивидуальные особенности. Пусть это будет в игровой форме, чтобы у ребенка с детства формировались полезные привычки и позитивное отношение к охране своего здоровья.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.