**«Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему оздоровительной работы детского сада»**

***(консультация)***

***И.В.Лазина, старший воспитатель***

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладываются и укрепляются фундамент здоровья и развитие физических качеств, необходимо для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология».

**Технология** **–** это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную пошаговость, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

**Что такое здоровьесберегающие технологии** – Здорвьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В нашем ДОУ внедряется «Технологии здоровьесбережения», которые реализуют следующие цели и задачи.

**Цель**: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитания валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности. Для решения этой проблемы детский сад в своей деятельности поставил следующие приоритетные задачи.

**Задачи**:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

В осуществлении поставленных целей применяется комплексный подход, т.е. участвуют все сотрудники детского сада и родители.

**Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды.
2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства.
3. Взаимодействия ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.
4. Анализ конечных результатов.

**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий в нашем детском саду**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | **Особенности методики** | **Рекомендации** | **Ответственный** |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин после приема пищи. 2 раза в неделю по 30 мин. Со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Воспитатели, музыкальный руководитель. |
| Динамические паузы во время занятий | 2-5 мин, по мере утомляемости детей в качестве профилактики утомления. | Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | На прогулке, в групповой комнате- малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | Игры подбираются в соответствии возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, |
| Релаксация | В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. | Можно использовать спокойную классическую музыку ( Чайковский, Рахманинов), звуки природы. | Воспитатели, психолог |
| Гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая. | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени | Воспитатели, |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | **Особенности методики** | **Рекомендации** | **Ответственный** |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном зале и на свежем воздухе. Начиная с младшего дошкольного возраста, 10-30 мин. | Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение. | Воспитатели, |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости задач, поставленных педагогом. | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. | Воспитатели, психолог |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин, со старшего возраста. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др., | Можно использовать спокойную музыку. | Воспитатели, психолог |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин, со ст. возраста | Включаются в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, |
| Самомассаж, точечный массаж | В зависимости от поставленных целей в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму | Воспитатели, ст. медсестра, руководитель физич воспитания |
| **Коррекционные технологии** | **Особенности методики** | **Рекомендации** | **Ответственный** |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35мин, со средней группы, занятия проводят по подгруппам 10-13 человек. | программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий | Воспитатели, психолог |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. Со старшего возраста, занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы | Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей | Воспитатели, психолог, музыкальный руководитель |

**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросом охраны и укрепления здоровья детей.**

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе имеются рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются буклеты, рекомендательные письма по вопросам профилактики нарушений опорно - двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения. На родительских собраниях поднимаются вопросы о здоровье детей в различные сезоны. Организуются проекты по следующим тематикам: «Один день здоровья в нашей семье», «Неболейка дома» и т.д.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни дошкольников на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением, в деятельности нашего образовательного учреждения.