***Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении***

***Андрейцева Анастасия Юрьевна,***

***инструктор по физической культуре***

***МБДОУ «Детский сад №42»***

***города Чебоксары, Чувашской Республики***

**Аннотация**: В данной статье рассматривается

**Ключевые слова:** здоровье, технологии, дошкольники, образование, физическая культура.

В настоящее время уделяется огромное внимание физическому развитию дошкольников. Вырастить здорового ребенка – самая главная задача педагогов дошкольного учреждения. Для этого в своей работе мы используем здоровьесберегающие технологии. Использование здоровьесберегающих технологий в комплексе формирует у детей мотивацию к занятиям спортом и физической культурой.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном учреждении – это технологии, направленные на решение задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья воспитанников.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание отношения к физической культуре.

**Задачи**:

* cохранение и укрепление **здоровья воспитанников**;
* формирование привычки к **здоровому образу жизни**;
* профилактика нарушений простудных заболеваний;
* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* привитие культурно-гигиенических навыков;
* повышать интерес родителей путём просветительской работы к участию в **оздоровительных** мероприятиях вместе с воспитанниками.

Актуальность здоровьесберегающих технологиий : жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Результативность внедрения здоровьесберегающих технологий :

1. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников

2. Сформированность навыков здорового образа жизни

Инновационность здоровьесберегающих технологий :

1. Развитие предвидения последствий своего поведения по сохранению и укреплению здоровья;

2. Разработка психолого-педогогических условий погружения ребенка в среду, влияющую на психологическое здоровье.

В наш ДОУ разработана *«технология здоровьесбережения»*, задачами которой являются :

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.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

· медико-профилактические;

· физкультурно-оздоровительные;

· технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

·здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

·валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

• технологии профилактики заболеваний,

• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

• коррекция возникающих функциональных отклонений,

• отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья,

• реабилитация соматического состояния здоровья,

• противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

• витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты,

• санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

- закаливание КГН;

- беседы по валеологии;

- спортивные праздники;

- спортивные развлечения и досуги;

- недели здоровья;

- соревнования;

- прогулки-походы.

Существуют также современные здоровьесберегающие педагогические технологии, которые подразделяются на несколько видов.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

• Ритмопластика

• Динамические паузы *(физкультминутки)*

• Подвижные и спортивные игры

• Релаксация

• Технологии эстетической направленности

• Гимнастика пальчиковая

• Гимнастика для глаз

• Гимнастика дыхательная

• Гимнастика пробуждения

• Оздоровительный бег

Технологии обучения здоровому образу жизни

• Физкультурное занятие

• Проблемно-игровые *(игротренинги и игротерапия)*

• Коммуникативные игры

• Занятия из серии *«Здоровье»*

• Самомассаж

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. средства двигательной направленности;

2. оздоровительные силы природы;

3. гигиенические факторы.

Комплексное применение этих средств позволяет решить задачи педагогики оздоровления.

К средствам двигательной направленности относятся такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач здоровье сберегающих образовательных технологий обучения. Это – движение; физические упражнения; физкультминутки; эмоциональные разрядки и минутки *«покоя»* гимнастика (оздоровительная, 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.

Использование оздоровительных сил природы оказывает существенное влияние на достижение целей здоровье сберегающих образовательных технологий обучения. Проведение занятий на свежем воздухе способствует активизации биологических процессов, вызываемых процессом обучения, повышают общую работоспособность организма, замедляют процесс утомления и т. д.

К гигиеническим средствам достижения целей здоровье сберегающих образовательных технологий обучения, 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 двигательной активности, режима питания и сна; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использовании носового платка при чихании и кашле и т. д. обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (ЗОЖ, организация порядка проведения прививок с целью предупреждения инфекций; ограничение предельного уровня учебной нагрузки во избежание переутомления.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

Список использованной литературы

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.

2. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии. – М. : ВАКО, 2007

3.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А. М. Сивцова //Методист. – 2007.

4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста *(3-7 лет)*. – М. : ВЛАДОС, 2002.

5. Усаков В. И. Первые шаги к физическому совершенству, к олимпийским вершинам- с детства: Книга для воспитателей. – Красноярск: Издательство КГПИ, 1993.

6. Волошина Л. "Организация здоровье сберегающего пространства"//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С. 114-117.

7. Терновская С. А., Теплякова Л. А. " Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении"// Методист. -2005.-N4.-С. 61-65.

8. "Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей". С. Чубарова, Г. Козловская.