**Здоровьесберегающие технологии в МБДОУ**.

В нашем дошкольном учреждении большое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям, позволяющим решать главные задачи дошкольного образования: сохранение, поддержание, обогащение здоровья детей, а также обеспечение высокого уровня их реального здоровья. Кроме того - воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Множество различных здоровьесберегающих технологий можно классифицировать по группам. Это медико – профилактические и физкультурно – двигательные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально –психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в детском саду дети проводят значительную часть времени, и не помогать им, сохранить здоровье было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Принципы, лежащие в формировании единства:

- принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. Благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, энуреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ

- принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать и понимать, уважать и любить свое тело

- принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы

- принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера; закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых 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 ребенка. Применение здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении помогает

- повышать результативность воспитательно – образовательного процесса

- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Цель здоровьесберегающих технологий** в дошкольном учреждении: обеспечение высокого уровня реального здоровья детей; воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека; знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его; валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей детского сада и валеологическому просвещению родителей.

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

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, педагогов и детей в укреплении их здоровья, развития творческого потенциала.

**Виды** **здоровьесберегающих технологий:**

* Медико – профилактическая технология
* Физкультурно – оздоровительная технология
* Технология обеспечения социально – психологического благополучия ребенка

Медико – профилактическая деятельность позволяет обеспечивать сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского работника ДОУ и в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи медико – профилактической деятельности:

* Организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по организации детского здоровья
* Организация и контроль питания детей
* Организация и контроль физического развития, закаливания детей
* Организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.)
* Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно - эпидемиологических нормативов
* Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинским работником детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений и противопоказаний в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт развития врач амбулатории составляет сводную схему по возрастам, которая помогает воспитателям и медицинскому работнику иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Все рекомендации заносятся в « Журнал здоровья», чтобы воспитатели планировали физкультурно – оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно – оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи физкультурно – оздоровительной деятельности:

* Развитие физических качеств
* Контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников
* Формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно – двигательного аппарата
* Воспитание привычки повседневной физической активности
* Оздоровление средствами закаливания

Физкультурно – оздоровительная деятельность осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, а также в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и т.д.

Задача технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка – это обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально – эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.

Таким образом, здоровьесберегающие 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.

**Укрепление здоровья детей.**

Цель: повышение физического, психического, социального и духовно – нравственного здоровья; формирование привычки к здоровому образу жизни; признание достижений детей со стороны взрослых; развитие жизненных сил в условиях гуманного, личностно – ориентированного взаимодействия с ребенком.

**Методы и приемы укрепления жизненных сил тела:**

* Рационально организованный режим дня ( в соответствии с СанПин)
* Исключение однообразия и монотонности детской деятельности, одобрение повышения двигательной активности в спонтанной творческой активности импровизации
* Воздушный и тепловой режим
* Контроль за осанкой и позой ребенка
* Проведение комплекса закаливающих процедур:

- проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна в сочетании с воздушными ваннами

- самомассаж рук, ног, стоп

- хождение по тропе здоровья до и после сна

- обливание водой рук до локтевого сустава

- обширное умывание

- массаж пальцев рук, пальчиковая гимнастика

- включение элементов ритмической и дыхательной гимнастики

* Витаминная терапия – соки, морсы, фрукты, витаминизация (витамином С) третьего блюда в осеннее – зимний период, употребление в пищу зеленого лука и чеснока (по согласованию с родителями)
* Во время эпидемий (дополнительные меры профилактики):

- ношение чесночных бус

- мытье пола чесночной водой

- обеззараживание помещения бактерицидной лампой

* Сквозное проветривание
* Наблюдение за ослабленными детьми, коррекция физических нагрузок
* Проведение физкультурных праздников и досугов в соответствии с планом
* Ежедневное проведение физкультурных занятий на воздухе
* Ежемесячное проведение дальних прогулок
* Одежда детей в соответствии с погодой
* Закрепление правил этичного и безопасного поведения, развитие у детей самостоятельности и ответственности
* Продолжение изучения организма человека
* Закрепление правил оказания первой помощи, правил поведения в обществе
* Насыщение развивающей среды атрибутами, помогающими укреплению здоровья детей

**Методы и приемы укрепления жизненных сил разума**

* Видим в каждом ребенке творческую личность и способность к ее развитию
* Укрепляем, развиваем внимание, ощущения, восприятие, память, воображение, речь и мышление
* Совершенствуем интеллектуальное здоровье путем:

- индивидуального подхода к каждому ребенку с учетом его интеллектуальных способностей и психологических особенностей

- создаем условия для развития одаренности в каждом

- действие взрослого – продолжение действий ребенком

- одобряем действия ребенка, вызывая желание действовать еще и еще раз

- совместные действия взрослого и ребенка, активно слушая себя, и друг друга

- используем музыка -, звуко -, изо -, смехотерапию

**Методы и приемы укрепления душевных жизненных сил и социального здоровья**

* Развиваем у детей способность взаимодействия со сверстниками и взрослыми
* Помогаем вновь пришедшим детям адаптации в детском коллективе
* Развиваем навыки общения в форме специально организованных сюжетно – ролевых игр
* Решаем ежеминутно возникающие конкретные жизненные ситуации
* Поддерживаем в ребенке жизнеутверждающего Я
* Усовершенствуем представление в ребенке о самом себе, как о величайшем чуде на свете, используя для этого слова одобрения и поддержки, чтобы ребенок чувствовал свою значимость, проживал ситуацию успеха