**«Здоровьесберегающие технологии в системе оздоровительной работы ДОУ согласно требованиям**

**ФГОС ДО»**

Здоровье человека - тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

На современном этапе развития дошкольного образования мы работаем в рамках внедрения Федерального государственного стандарта дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10. 2013 г. № 1155). Настоящий федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования представляет собой совокупность обязательных требований к дошкольному образованию.

Стандарт направлен на решение нескольких задач, среди которых красной нитью выделена задача:

* охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

а также:

* обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
* формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
* обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;
* формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

С введением ФГОС образование должно стать более безопасным, здоровьеформирующим, здоровьесберегающим.

Охрана здоровья детей - приоритетное направление деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Состояние здоровья российских дошкольников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье дошкольников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология - это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Кроме того, серьёзной задачей является воспитание валеологической культуры детей, для формирования у них осознанного отношения к здоровью и жизни, как собственной, так и других людей.

Главное для работников детского сада - обеспечить ребенку счастливое детство как самого ценного периода развития. Чтобы дети были счастливыми, они обязательно должны быть здоровыми, поэтому работа нашего коллектива по сохранению и укреплению здоровья детей - это не дань моде, а настоящая необходимость.

Ни одна система, направленная на сохранение и развитие здоровья детей, не может дать полноценных результатов, если в этом направлении работает только один специалист, например медицинский работник или педагог. Чтобы добиться конкретных результатов, необходимо взаимодействиеспециалистов: медработников, педагогов, психолога с обязательным вовлечением в этот процесс семьи.

Созданное, таким образом, детско-взрослое сообщество может дать положительные результаты в процессе оздоровления детей.

Основные направления работы по здоровьесбережению в детском саду:

1. Лечебно-профилактическое (фито-, витаминотерапия;).

2. Обеспечение психологической безопасности (комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня).

3. Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (создание условий для оздоровительных режимов,бережное отношение к нервной системе ребенка, создание условий для самореализации и т.п.).

4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Можно выделить следующие виды современных здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольном образовании:

**Виды здоровьесберегающих технологий**

**Образовательная деятельность по физической культуре**

3 раза в неделю в спортивном зале и на улице

**Гимнастика утренняя**

Ежедневно, утром, перед завтраком во всех группах

В физкультурном зале, под музыку с предметами и без них.

**Игротерапия**

В зависимости от задач, поставленных педагогом.

Включение педагога в игровой процесс.

**Самомассаж**

В зависимости от поставленных целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы С детьми старшего возраста

Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

**Точечный массаж**

В осенний и весенний периоды. В утренние и вечерние часы со старшей группы.

Проводится с частоболеющими детьми.

**Коммуникативные игры**

2-3 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста.

Игры выстроены по определенной схеме.

**Дополнительное образование (оздоровительные игры)**

2 раза в неделю с подгруппой детей во 2 половину дня.

Использование авторских методик.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**Гимнастика для глаз**

Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, с младшего возраста.

Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

**Гимнастика дыхательная**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы

Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции.

**Пальчиковая гимнастика**

Ежедневно с подгруппой детей, с младшего возраста.

Со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами.

**Пробудка**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 минут.

Форма проведения различная.

**Релаксация**

В любом помещении для всех возрастных групп.

Использование спокойной классической музыки или звуков природы.

**Подвижные и спортивные игры**

Как часть НОД, в группе и на прогулке.

В соответствии с возрастом детей.

**Динамические паузы**

Во время НОД по мере необходимости.

Элементарная гимнастика для всех групп мышц.

**Коррекционные технологии**

**Сказкотерапия**

1 занятие в неделю со старшего возраста.

Групповое рассказывание, где рассказчики – группа детей.

**Музыкальное воздействие**

2 – 4 раза в месяц.

Используют в качестве вспомогающего средства для снятия напряжения. Повышение эмоционального настроения.

**Технология воздействия**

**цветом**

Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач

Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от:

* типа дошкольного учреждения;
* конкретных условий дошкольного образовательного учреждения;
* организации здоровьесберегающей среды;
* от программы, по которой работают педагоги;
* продолжительности пребывания детей в ДОУ;
* от показателей здоровья детей;
* профессиональной компетентности педагогов.

Исходя из принципа «здоровый ребёнок – успешный ребёнок», основной приоритет в работе нашей группы отведён оздоровительному направлению деятельности при соблюдении условия обеспечения качества образования. Для достижения выбранных ориентиров в группе в течение трех лет в рамках дополнительного образования функционирует кружок оздоровительно-развивающих игр и упражнений "Здоровый ребенок". Руководитель - воспитатель Вдовина Е.С.

Разработанная программа кружка отражает комплексный подход к проблеме оздоровления детей в ДОУ.

Цель программы дополнительного образования:
укрепление психического и физического здоровья дошкольников с помощью разновариативных оздоровительно - развивающих игр.

Задачи:

- Оздоровить организм детей.

- Создавать условия для радостных эмоциональных переживаний детей.

- Укреплять мышечный корсет и своды стопы, формировать правильную осанку у детей.

- Способствовать развитию рефлексии у детей, повышать их самооценку.

Игры и упражнения подобраны, в основном, для профилактики нарушения осанки и плоскостопия у детей, для укрепления мускулатуры ног, мышц рук, спины и живота. Авторы методических пособий: Галанов А.С., Бабенкова Е.А., Федоровская О.М., Козырева О.В. и другие.

Все они отмечают, что специальные игры и физические упражнения **оказывают** благотворное влияние на общее состояние здоровья детей, **укрепляют** нервную систему, повышая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Разновариативные игры **способствуют** развитию рефлексии, **помогают** выражать детям свои чувства, разрешать внутренние конфликты, повышать самооценку. Дети овладевают ценностями культуры, вырабатывают определенные физические навыки.

Таким образом, изучение разных программ, методических пособий и передового педагогического опыта по вопросу здоровья детей позволило выбрать и применить на практике наиболее актуальные, интересные и подходящие к нашим условиям, уровню развития детей формы организации и методические приемы здоровьесбережения, спроектировать, спланировать и выстроить систему ведения дополнительного образования в ДОУ.

Работа по формированию привычек здорового образа жизни предполагает поиск новых путей во взаимосвязи дошкольного учреждения и семьи, повышения педагогической компетентности родителей. В своей работе, прежде всего, направляем внимание родителей на осознание необходимости повышения их роли в формировании привычек ЗОЖ в период дошкольного возраста.

Реализация данного направления работы в полной мере стала возможна при тесном взаимодействии детского сада, семьи, специалистов ДОУ, а также с социумом. Все стороны при этом направляли свои усилия на познание возможностей развития ребенка, создание благоприятных условий.

Такое взаимодействие способствовало установлению доверительных отношений, что оказало положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка- стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

В завершении хочу поделится с вами 7-ю секретами здоровьесбергающей педагогики:

1. Секрет доброты - необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.

2.    Секрет успешности (в делах и в жизни вообще) - стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.

3.    Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства - профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.

4.    Секрет результативности - целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.

5.    Секрет соответствия создаваемого задуманному - объективное отслеживание получаемых результатов

6.    Секрет технологичности - создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.

7.     Секрет истинности - интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.