Здоровьесберегающие образовательные технологии: понятие, содержание, классификация, область применения технологий

**Выполнила:**

воспитатель

Абрамова Наталья Сергеевна

г. Челябинск, 2022 г.

Содержание

**ВВЕДЕНИЕ**…………………………………………………………………...3

**Глава I Здоровьесберегающие технологии - система мер по охране и укреплению здоровья детей**

1.1. Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании и их классификация по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду…………………………………………4

1.2. Характеристика здоровьесберегающих технологий…………………...7

1.3. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения………………………………………………………9

**Глава II** **Практика использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

2.1. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ…………………………….15

2.2. Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении, их эффективность……………………………………………………………………...15

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………….**21

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………...**22

**ВВЕДЕНИЕ**

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 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 дошкольника.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: «Правильная, нормальная деятельность организма». В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. С целью укрепления здоровья дошкольников в образовательных учреждениях должны использоваться различные здоровье сберегающие технологии.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровье сберегающих образовательных технологий.

**Глава I Здоровьесберегающие технологии - система мер по охране и укреплению здоровья детей**

1.1 Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании и их классификация по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду

Технология (от греческих слов "techne" - искусство и "logos" - учение, наука) - совокупность знаний и способов деятельности. Здоровьесберегающие образовательные технологии - такая организация образовательного процесса на всех его уровнях, при котором качественное обучение, развитие и воспитание детей происходит без ущерба их здоровью (Н.К. Смирнов).

Понятие «здоровьесберегающие технологии» появилось в педагогическом обиходе в последние 8-10 лет. По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека на 50% - зависит от собственного образа жизни, на 20% - от окружающей среды, на 20% - от наследственности, на 10% - от здравоохранения в стране.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья детей и включают в себя:

* здоровьесберегающую структуру ДОУ;
* оптимальные условия жизнеобеспечения детей;
* формирование основ здорового образа жизни, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников.

Цели здоровьесберегающих образовательных технологий:

* обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья;
* сформировать необходимые знания здорового образа жизни;
* научить использовать полученные умения и навыки в повседневной жизни.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, различают физическое, психическое, социальное и нравственное.

Принципы здоровьесберегающих технологий - это системность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности, принцип сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса, учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

Методы здоровьесберегающих технологий: фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, индивидуальные занятия.

Можно выделить следующие 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, коррекционные, спортивно-досуговые, экологические и др.

Составляющие элементы медико-профилактической технологии:

* организация мониторинга здоровья дошкольников;
* разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста,
* физического развития дошкольников, закаливания;
* организация профилактических мероприятий в детском саду;
* организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Составляющие элементы физкультурно-оздоровительной технологии:

* развитие физических качеств, двигательной активности;
* становление физической культуры дошкольников;
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье.

В технологию обеспечения социально-психологического благополучия ребенка входят: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Технологии валеологического просвещения родителей: папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) и др. формы работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - наиболее значимые из всех вышеперечисленных на здоровье детей.

1.2 Характеристика здоровьесберегающих технологий

Медико - гигиенические технологии направлены на укрепление здоровья детей. Они представляют собой комплекс оздоровительных и реабилитационных мероприятий для дошкольников с функциональными и некоторыми органическими нарушениями различных физиологических структур (нарушения опорно - двигательного аппарата, зрения, слуха и др.) и часто и длительно болеющих детей.

Одним из существенных достижений современной медицины является разработка новых оздоровительных технологий на основе средств физической культуры (Т.К. Марченко, С.Д.Поляков, С.В.Хрущев). Так, эффективным средством профилактики и коррекции деформации позвоночника специалисты считают правильное и своевременное проведение лечебной физкультуры. В процессе занятий лечебной (корригирующей) гимнастикой, направленной на коррекцию у дошкольников различной патологии в развитии опорно-двигательного аппарата, в условиях дошкольного учреждения необходимо проводить общеразвивающие и специальные физические упражнения. Для общеразвивающих упражнений наиболее целесообразно использовать современное реабилитационное оборудование: ортопедические мячи (фитболы), «сухие» бассейны, мягкие модули, детские тренажеры. Полезны также упражнения с использованием обычного физкультурного оборудования (гимнастические палки, мячи разных размеров, скакалки и др.).

Внедрение в ДОУ здоровьесберегающих технологий позволяет использовать плавание для закаливания, сохранения и укрепления здоровья детей. Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулируя его нервно-психическое (психомоторное) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно-сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Во многих детских садах сегодня вводятся занятия с использованием тренажеров. Занятия проводятся в строгом соответствии с медицинскими и педагогическими рекомендациями. Реализация новых форм занятий с использованием тренажеров способствует не только тренировке организма ребенка, но и предусматривает решение лечебных и воспитательных задач.

Определенный интерес представляет опыт реализации в дошкольном учреждении дополнительных корригирующих упражнений, элементов гимнастики, йоги, обучение детей самомассажу, акробатике, спортивным танцам, художественной гимнастике. Все это значительно обогащает и усиливает оздоровительную направленность всех форм двигательной активности детей в детском саду.

Особую роль в оздоровлении детей специалисты отводят музыке. Так музыка является интегральной основой программы «Здравствуй!», разработанной доктором медицинских наук М.Л. Лазаревым, позволяющей организовать межфункциональный тренинг организма ребенка. Использование в работе ДОУ программы "Здравствуй!", которая содержит здоровьесберегающие технологии, позволяет существенно улучшить состояние здоровья и развитие детей и подготовить их к школьному обучению.

Все эти разнообразные формы и технологии применяются в процессе предшкольной подготовки, направленной на развитие основных двигательных качеств, совершенствование механизмов памяти, формирование речи, навыков чтения, художественно-изобразительной деятельности, воспитание музыкальности, мотивации здорового поведения.

Как известно, здоровый образ жизни является одним из важнейших условий сохранения здоровья детей в современной системе дошкольного образования. Педагоги проводят большую работу по валеологическому воспитанию и образованию детей. Они подбирают эффективные методы и приемы, позволяющие в доступной интересной форме преподнести знания о строении тела человека, о важности правильного питания, закаливания, сна, и таким образом приобщают детей к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделяется системе обучения дошкольников гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учетом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребенка. Как показывает практика дети 3-5 лет знакомятся с правилами здорового образа жизни наиболее эффективно благодаря целенаправленной организации их сенсомоторной игровой активности с включением всевозможных игр: тематических, дидактических, подвижных, настольно-печатных, сюжетно-ролевых, игр-драматизаций, игр-имитаций.

Особое внимание уделяется современным методам укрепления психического здоровья и созданию условий для комфортного самочувствия ребенка. В настоящее время наблюдается интенсивное развитие разнообразных игровых технологий, используемых для сохранения и улучшения здоровья детей дошкольного возраста. Обеспечивается возможность для полноценного развития ребенка, в значительной мере создаются условия для сбережения и укрепления здоровья детей.

Успешность реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе дошкольного учреждения зависит также от уровня взаимодействия педагогов и родителей. Все большее значение приобретают разнообразные формы работы с родителями: игровые родительские объединения, собрания, в которых предусматриваются информационные беседы со специалистами; игровые практикумы; тренинги; консультации педагогов; дни открытых дверей; школы успешных родителей; молодой семьи; здоровья; здорового досуга; обмен семейным опытом. Все это способствует повышению педагогической культуры родителей и пониманию ими роли физического воспитания в укреплении здоровья ребенка.

1.3. Мониторинг здоровьесберегающей деятельности дошкольного образовательного учреждения

Создание мониторинга в рамках построения педагогического процесса - насущная потребность современного дошкольного образования. Применение этой технологии в качестве основного метода контроля эффективности развития, воспитания и обучения детей позволяет полностью реализовать важнейший гуманистический принцип «Не навреди!», избежать многих ошибок в педагогической деятельности, прогнозировать ее дальнейшее развитие. Мониторинг как метод контроля этичен, поскольку не «ищет виновных», психологичен, так как способствует повышению уровня мотивации персонала через ясное видение путей решения проблем и создает чувство уверенности в успешности действий. Он педагогичен, поскольку способствует объединению педагогов вокруг главных целей посредством включения их в аналитико-диагностическую и проектировочную деятельность, которая является одной из важнейших функций управления развитием дошкольного образовательного учреждения. Педагогический мониторинг является более сильным лекарством, чем стандарты образования. Он позволяет не только оперативно отслеживать процесс и динамику образовательной деятельности, но и своевременно корректировать ее в случае возможности негативного воздействия на здоровье и психическое развитие ребенка. Кроме оздоровительных технологий использование метода мониторинга позволяет подойти к цели кратчайшим путем. Основной целью психолого-педагогического мониторинга является своевременность коррекции образовательной и оздоровительной деятельности, а также условий среды дошкольного образовательного учреждения для предупреждения возможных неблагоприятных воздействий на здоровье и психологическое благополучие детей. Но, кроме того, мониторинг позволяет выявить наиболее эффективные технологии и методы физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Вместе с тем следует отметить, что мониторинг дает результат лишь в тех учреждениях, которые имеют характеристики динамично развивающейся дошкольных учреждений. Этими характеристиками являются: высокий уровень организационно-педагогической культуры, развитое педагогическое самоуправление и наличие творческого пространства.

Характеристика мониторинга как метода контроля

Принято различать два вида контроля: контроль результатов и контроль процесса.

Контроль результатов позволяет выяснить, что было сделано из запланированного, что осталось невыполненным, какие результаты были достигнуты. В этом случае руководитель и воспитатель набираются опыта, учась на своих ошибках.

Контроль процесса позволяет выявить, имели ли место отклонения от деятельности, удачно ли подобраны люди и средства, насколько рациональна деятельность, правильно ли определены ее временные параметры.

Организовать контроль процесса бывает сложнее, нежели контроль результатов. Поэтому в практике чаще предпочитают последнее.

Исследователи трактуют, что метод контроля на сегодняшний момент ее является оптимальным для оценки качества и эффективности физкультурно - оздоровительной деятельности, потому что не позволяет в полной мере выяснить, что привело к таким результатам, каковы и в какой временной период наблюдались отклонения в деятельности и каковы будут последствия этой деятельности.

Педагогический мониторинг позволяет достичь оптимального сочетания контроля результата и процесса, способствуя совершенствованию деятельности и ее развития. Его цель не просто в познании того, как осуществляется деятельность и каковы его результаты. Она заключается в создании проекта новой деятельности, расширяющей рамки возможностей педагога и дошкольного учреждения в целом.

Таким образом, мониторинг как метод контроля не только до предела насыщен знаниями об управляемых объектах, но и четко включает исследование. Оно позволяет достичь нужного рефлексивного результата и на этой основе разработать ориентиры новой практики.

Мониторинг можно охарактеризовать как путь к точности при оценке деятельности. Выбор критериев и показателей во многом зависит от степени квалификации персонала, уровня его профессионализма, а также от уровня организационной культуры учреждения, важнейшим показателем которой является способность коллектива к адекватной оценке своей деятельности.

Содержание мониторинга физического развития и воспитания детей состоит из шести направлений работы:

1. состояния здоровья детей

2. диагностика физической подготовленности дошкольников

3. профессиональная компетенция воспитателей

4. качество физкультурно - оздоровительной работы

5. преемственность в работе с родителями

6. создание условий для физического развития детей в ДОУ

Цель мониторинга физического воспитания и развития детей в ДОУ: Повышение качества физического воспитания и оздоровительной работы с детьми

Задачи:

На первом этапе:

- проанализировать и оценить результативность работы по физическому развитию детей, заболеваемости детей;

- оценить эффективность воспитательно-образовательного процесса с точки зрения государственных стандартов физического воспитания детей;

- определить проблемы в деятельности педагог по физическому развитию детей;

- определить уровень педагогической компетенции воспитателей в вопросах использования оздоровительного и здоровьесберегающего сопровождения.

На втором этапе:

- спрогнозировать дальнейшие действия педагогического коллектива (на методическом совете, педагогическом совете);

- разработать мероприятия по повышению качества физического воспитания и развития детей, укрепления их здоровья. Для этого следует привлечь к этому инициативных педагогов, создать творческо-проблемную группу;

- разработать план работы коллектива, наметить мероприятия с педагогами;

- определить эффективность проведенной работы.

На третьем этапе:

- реализовать запланированные мероприятия;

- осуществить коррекцию педагогического процесса;

- устранить причины, тормозящие снижение заболеваемости и улучшения здоровья детей и их физического развития.

На четвертом этапе (промежуточно-диагностическом):

- сопоставить показатели физического развития дошкольников с государственным стандартом;

- сопоставить показатели заболеваемости детей с начальными;

- сравнить анализ эффективности проводимых мероприятий;

- принять управленческие решения для устранения недостатков в работе.

На пятом этапе (итогово-диагностическом)

- выявить оценку состояния объектов мониторинга. А именно: состояние физического здоровья детей, оценка заболеваемости;

- провести анализ профессиональных знаний и умений воспитателей;

- провести анализ методической работы (эффективность);

- выявить результативность управленческих решений;

- провести анализ оценки родителями деятельности ДОУ по физическому развитию и воспитанию детей.

Все функции и этапы процесса мониторинга, то есть все его элементы структурно и функционально связаны между собой и представляют единый цикл педагогического мониторинга. Выпадение любого из этих компонентов делает мониторинг неэффективным.

Одно из направлений мониторинга - оценка профессиональной компетенции педагогов. Профессиональная компетентность педагогов проходит непрерывное исследование с целью поддержки их саморазвития и улучшения качества образовательной деятельности.

Мониторинг является одним из наиболее продуктивных, информативных и мотивирующих персонал методов контроля процесса физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Мониторинг позволяет выявить, на каком уровне идет работа по физическому воспитанию, что следует изменить в ней, что интенсифицировать, чтобы к концу года подойти к успешным результатам. При этом следует помнить о том, что нарастание двигательных возможностей детей не происходит равномерно и поступательно. Овладение технологией мониторинга позволит каждому педагогу дошкольного учреждения не только повысить качество своей педагогической деятельности, но и вскрыть внутренние резервы дошкольного учреждения и полнее раскрыть творческий потенциал каждого сотрудника. Таким образом, мониторинг позволит увидеть, не наблюдается ли регресс в развитии, показателем которого является потеря приобретенных навыков и физических качеств. А еще он позволит точно оценить, что сделано коллективом дошкольного учреждения для каждого конкретного ребенка.

Следовательно, мониторинг является своеобразным зеркалом, в котором отражается как «организационный костюм» дошкольного учреждения, так и уровень профессионализма каждого педагога. Контрольные занятия следует проводить ежеквартально. Форма протоколов должна быть удобной для педагогов и показывать динамику развития каждого качества у каждого ребенка. Общую динамику продвижения детей в группе, общую динамику развития физических качеств детей в дошкольном учреждении.

Его использование необходимо прежде всего в дошкольных учреждениях оздоровительного профиля. Овладение технологией мониторинга позволит каждому педагогу дошкольного учреждения не только повысить качество своей педагогической деятельности, но и дифференцировать и индивидуализировать процесс физического воспитания каждого воспитанника.

**Глава II Практика использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

2.1.Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Детский сад входит в государственную систему обязательного всеобщего обучения основам жизни и здоровья, и гигиенического воспитания. Внедрение здоровьесберегающих технологий и вкрапливание оздоровительных мер в воспитательно - образовательный процесс, подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности детского сада.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в работе всех участников образовательного процесса нашего дошкольного учреждения.

Правила здоровьесбережения: соблюдайте режим, больше двигайтесь, обращайте больше внимания на питание, старайтесь получать как можно больше положительных эмоций, гоните прочь уныние и тоску, желайте себе и окружающим только добра.

Планируя здоровьесберегающие технологии, мы выделяем:

· формы работы

· время проведения в режиме дня

· возраст детей

· особенности методики проведения

2.2.Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении, их эффективность

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

План здоровьесбережения включает следующие компоненты:

Рациональное питание

Оптимальная для организма двигательная активность.

Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» — рано просыпаются, но и рано ложатся спать; «совы» — просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно; «голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей — необходимое условие для рациональной организации деятельности, следовательно и режима дня.

Создание благоприятного психо-эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей. В этом направлении в детском саду организована досугово - развлекательная деятельность: проводятся спортивные праздники, тематические досуги. ·

Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Стретчинг - не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы - во время занятий, 2−5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз - ежедневно по 3−5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

Гимнастика дыхательная - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика - ежедневно после дневного сна, 5−10 мин.

Гимнастика корригирующая - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни:

Физкультурное занятие - 2−3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15−20 мин., средний возраст - 20−25 мин., старший возраст - 25−30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) - в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

Коммуникативные игры - 1−2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

Коррекционные технологии:

Технологии музыкального воздействия - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2−4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом - как специальное занятие 2−4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Физкультурно-оздоровительные технологии:

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

* закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ. Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные: нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года; прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка.

Солевое закаливание с младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке. В яслях проходят по 3 круга, в младшей группе - 3−4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти).

В среднем возрасте дополнительно включается применение воздушного душирования - это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л.Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон. В старшем возрасте использование горячего обтирания проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры. При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение «рижского метода» - топтание на гальке в солевом растворе.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Целенаправленная работа по сохранению здоровья дошкольников способствует общему снижению заболеваемости в детском саду. Показатели физического развития воспитанников ДОУ напрямую зависят от показателей здоровья воспитанников.

Необходимо регулярно проводить диагностику здоровья детей. Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы в ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей.

Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. — 2000. — Т. 7. — № 2. — С.21−28.
2. Григорьева Е., Герасимова Е. Степ - аэробика для малышей. //Физкультура и спорт.- 1997г. - №9.
3. Колесникова С.В. Детская аэробика./ Изд - во: Феникс. - 2005г.
4. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
5. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
6. Кучма В.Р., Сердюковская Г. Н., Демин А.К. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. — М., 2000.
7. Майорова А. Алфавит телодвижений. //Обруч. - 2003г. - №3.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. — М., 2002.
9. Научно - практический журнал // "Инструктор по физкультуре", 2009 №3
10. Научно - практический журнал // "Инструктор по физкультуре", 2011 №1
11. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. — М.: АПКиПРО, 2003.
12. Сайкина, Е.Г., Фирилева, Ж.Е. Са-Фи-Дансе./ С-П. Детство-Пресс. - 2000
13. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
14. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009 №6
15. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, 2009 №10
16. Суханина С. Музыка цвета. // Обруч. - 2008 №6
17. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. — 2000. — Т. — № 2. С.29−34.
18. Ткачева В.И. Играем каждый день //Методические рекомендации. — Мн.: НИО, 2001.
19. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003