Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

**Аннотация:** статья посвящена вопросам здоровья детей дошкольного возраста. Автор, в статье раскрывает понятия и виды здоровьесберегающих технологий, которые используются в педагогическом процессе ДОУ.

**Физическое здоровье**детей тесно связано с их психическим и эмоциональным благополучием. Поэтому одно из основных направлений педагогической деятельности является применение в детских садах **здоровьесберегающих технологий**.

Применение в работе дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий значительно повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, создаст у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формы, методы, здоровьесбережение, здоровьеобогащение, дошкольники, здоровье.**Что же представляют собой здоровьесберегающие технологии? У разных авторов встречаются различные трактовки понятия здоровьесберегающие технологии. Родоначальником введения понятия «Здоровьесберегающие образовательные технологии» в практику является Н. К. Смирнов, который утверждает, что «Здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога.

Основная **цель** здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Для достижения цели необходимо решение ряда **задач**: сохранить, обогатить и поддержать здоровье субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Снизить заболеваемость, сохранить работоспособность.

В педагогическом процессе ДОУ чаще всего используют следующие **виды здоровьесберегающих технологий:**физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду; технологии валеологического просвещения родителей.

**Медико-профuлактические** технологии в дошкольном образовании технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и 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.

**Физкультурно-оздоровительные** технологии в дошкольном образовании –технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии** **социально-психологического благополучия** ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

**Технологии** **валеологического просвещения родителей** – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

**Основные принципы здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

- Создание образовательной среды, обеспечивающей атмосферу доброжелательности, веры в силы ребенка, индивидуальный подход.

- Творческий подход к процессу обучения.

- Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности.

- Обеспечение мотивации образовательной деятельности. Ребенок – субъект образования, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации.

- Комплексная система закаливания.

**Формы работы,** используемые в процессе единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи:

- Совместные открытые занятия с детьми и родителями;

- Индивидуальные беседы с родителями;

- Совместное создание предметно-развивающей среды; - Общие и групповые родительские собрания;

- Участие родителей в проведении конкурсов, праздников, досугов;

- Выставки детских работ, изготовленные совместно с родителями;

- Коллективная трудовая деятельность (посадка деревьев, оформление участков декоративными поделками, сооружение снежных горок).

Необходимо формировать активную позицию родителей в воспитании и оздоровлении ребенка. Чаще привлекать к совместной работе по здоровьесбережению детей. Ведь как известно, личный пример мамы или папы намного лучше любого объяснения о том, что важно беречь жизнь и здоровье!

Вся эта работа должна осуществляться комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя. Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОУ зависит от: типа и конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, организации здоровьесберегающей среды, от программы, по которой работают педагоги, продолжительности пребывания детей в ДОУ, от показателей здоровья детей и профессиональной компетентности педагогов.

Анализ тематической литературы показывает, что в ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

**К технологиям сохранения и стимулирования здоровья** относятся такие как: релаксация, подвижные и спортивные игры, стречинг, динамические паузы, гимнастика (пальчиковая, для глаз, дыхательная и др, гимнастика динамическая, корригирующая, ортопедическая.

**К технологии обучения здоровому образу жизни относятся:** коммуникативные игры, физкультурные занятия, игро- терапия, точечный самомассаж.

**К коррекционным технологиям относятся:** технологии воздействия цветом, арт-терапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, психогимнастика, фонетическая ритмика.

Здоровьесберегающим технологиям должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам здоровьесбережения приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом дошкольном возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, что помогает наиболее эффективно воздействовать на ребенка и на членов его семьи.