Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении.

Одна из главных задач дошкольного учреждения - предоставление условий, которые будут гарантировать формирование и укрепление здоровья детей. Здоровье является актуальной проблемой всех времен и народов, а сегодня она становится первостепенной. Актуальность темы здорового образа жизни давно подтверждена статистикой.

Отечественные и иностранные ученые установили, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от системы здравоохранения, на 50% - от образа жизни. Воспитывать и развивать уважительное отношение к своему здоровью нужно уже в раннем детстве. Специалисты считают, что 75% болезней человека закладываются в дошкольном возрасте. И сегодня именно педагоги могут сделать для здоровья детей не меньше, чем врачи.

Воспитатель должен знать и уметь использовать психолого-педагогические технологии, которые будут помогать ему работать так, чтобы во время занятий не наносить ущерба здоровью воспитанникам. Образовательная среда должна соответствовать требованиям здоровьесбережения и здоровьеукрепления.

В понятие "здоровьесберегающие технологии" входят направления деятельности ДОУ по сохранению, формированию и укреплению здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии - это:

•  условия обучения ребенка (адекватность требований и методик обучения и воспитания, отсутствие стресса);

•  рациональная организация учебного процесса (согласно половым, возрастным особенностям и гигиеническим требованиям);

•  соответствие нагрузки физической и умственной возрастным возможностям дошкольников;

•  достаточный, необходимый и рациональный двигательный режим.

Целью технологий здоровьесбережения является обеспечение высокого уровня здоровья детей и воспитание культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни, валеологической компетентности, которая позволит ребенку решать самостоятельно и эффективно задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказывать медицинскую и психологическую самопомощь.

**Что такое здоровье детей?**

Выделяют следующие составные компоненты здоровья:

•  Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой потенциал, может справляться со стрессами в жизни, плодотворно и эффективно работать, вносить вклад в жизнь своего сообщества.

•  Социальное здоровье - это система ценностей, мотивов поведения и установок к социальной среде.

•  Физическое здоровье - текущее состояние функциональных возможностей систем и органов организма.

Одной из важнейших составляющих здоровья человека в целом выделяют психологическое здоровье. Это необходимое условие для полноценной деятельности и развития человека на протяжении всей жизни.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой строится работа педагогов, определенных условий ДОУ, профкомпетентности воспитателей, показателей заболеваемости детей.

**Виды здоровьесберегающих технологий, применяемых в ДОУ**

В дошкольном учреждении классификация технологий здоровьесбережения определяется по доминированию целей и задач, ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения педпроцесса в учреждении.

На основании этого выделяют виды технологий здоровьесбережения:

Медико-профилактические технологии, гарантирующие сохранение и приумножение здоровья дошкольников под руководством медперсонала ДОУ согласно существующим медицинским нормам и требованиям, с применением медицинских средств (создание рекомендаций по оптимизации здоровья детей, мониторинг здоровья дошкольников; контроль питания в детском саду, физического развития, закаливания воспитанников; организация профилактических мероприятий в ДОУ; организация контроля и помощь в соблюдении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды).

Физкультурно-оздоровительные технологии, которые нацелены на укрепление здоровья и физическое развитие дошкольника: развитие двигательной активности, физических качеств, становление физической культуры дошкольников, дыхательная гимнастика, закаливание, самомассаж и массаж, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, оздоровительные процедуры в воде (бассейн), на тренажерах, воспитание привычки к физической активности каждый день и заботе о здоровье. Эти технологии реализует в основном педагог по физическому воспитанию, воспитатели с помощью специальных форм оздоровительной работы.

Технологи обеспечения социально-психологического благополучия ребенка, которые обеспечивают социальное и психическое здоровье дошкольника. Главная данных технологий - гарантия эмоциональной комфортности и положительного психологического самочувствия ребенка в ходе общения со взрослыми и сверстниками в дошкольном учреждении, в семье, обеспечение эмоционального и социального благополучия дошкольника. Осуществлением этих технологий занимается психолог путем организации встреч с детьми, воспитатель и специалисты дошкольного образования в педагогическом процессе. К данному типу технологий относятся технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития дошкольника в педагогическом процессе.

Технологии здоровьеобогащения и здоровьесбережения педагогов ДОУ, нацеленные на развитие культуры и здоровья педагогов детского сада, культуры их профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Главный показатель, отличающий здоровьесберегающие технологии - это регулярная диагностика состояния детей и наблюдение параметров развития организма в динамике (начало-конец учебного года), что дает возможность делать выводы о состоянии здоровья.

**Реализация здоровьесбережения в ДОУ**

Для планирования системы здоровьесбережения необходимо решить целый комплекс задач:

•  Поиск эффективных подходов к моделированию оздоровительной и педагогической деятельности;

•  Создание эффективной стратегии управления здоровьесберегающей деятельностью в ДОУ;

•  определение педагогических условий, которые будут обеспечивать максимальную эффективность деятельности.

В основе разработки здоровьесберегающей среды заложено:

•  Формирование здоровья детей на базе системного и комплексного применения средств физвоспитания, доступных для конкретного учреждения, оптимизации двигательной деятельности на улице;

•  Применение в образовательном процессе духовно-нравственного и культурного потенциала города, окружающей среды, воспитание детей на базе традиций русской культуры;

•  Партнерство семьи, коллектива педагогов и детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;

•  Обеспечение активной позиции детей в процессе обучения здоровому образу жизни.

Среди средств, позволяющих решать эти задачи, можно отметить:

* Обучение детей простейшим приемам здорового образа жизни (пальцевая, оздоровительная, дыхательная, корригирующая гимнастика, самомассаж) и элементарным навыкам оказания первой медицинской помощи при ссадинах, порезах, укусах, ожогах; привитие детям культурно-гигиенических навыков;
* Реабилитационные мероприятия (кислородный коктейль, фитотерапия, ароматерапия, лечебная физкультура, витаминотерапия, психогимнастика, функциональная музыка, массаж, тренинги);
* Специально организованная двигательная активность воспитанника (оздоровительная физкультура, физкультминутки, спортивно-оздоровительные праздники, подвижные игры, экскурсии, выход на природу).
* Эффективность положительного воздействия на дошкольников в процессе оздоровительных мероприятий определяется грамотной "слаженностью" приемов и методов в общей системе, направленной на здоровьесбережение воспитанников и педагогов.

**Практическое осуществление мероприятий здоровьесбережения в ДОУ**

В детском саду необходимо создавать условия для укрепления здоровья воспитанников. В ДОУ должны быть спортивные площадки, залы, оснащенные стандартным и нестандартным оборудованием, которое необходимо использовать для развития ребенка. В каждой группе должны быть оборудованы уголки физической культуры, оснащенные оборудование согласно возрасту воспитанников.

В каждой группе должен быть составлен режим двигательной активности, должна функционировать система закаливания, учитывающая возраст детей, время года.

В каждом виде деятельности должны быть игры и упражнения, нацеленные на укрепление и сбережение здоровья детей. Темп и дозировка упражнений и игр зависят от возраста и настроения детей.

Итак, важно, чтобы каждая технология обладала направленностью на оздоровление, и все технологии использовались в комплексе. Деятельность педагогов в дошкольном учреждении, направленная на сбережение здоровья детей, должна формировать у ребенка устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни, неосложненное и полноценное развитие.

*Список литературы:*

1.  Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования. СПБ: Детство Пресс, 2014 г. — С. 352.

2.  Буренина А.И. Ритмическая мозаика //Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: 1997. — с. 3—5.

3.  Гудонис В.П. Здоровье как необходимое основание детства. // Мир психологии. — 2000 г. — № 1 — С. 108—121.

4.  Доронова Т.Н. Дошкольникам об искусстве. М.: Просвещение, 2003 г.

5.  Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития. // Ж. Дошкольное воспитание. — 1999 г. — № 12 — С. 92—100.