Тема: Здоровьесберегающие технологии в ДОУ

Автор: Попова Светлана Викторовна

Должность: воспитатель

Организация: МАДОУ – детский сад № 209

Город: Екатеринбург

**«Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но**

**полное описание счастливого состояния в этом мире».**

Джон Локк

В наше время вопрос о состоянии здоровья наших детей, к сожалению, встает на первый план как для родителей, так и для педагогов.

Уровень физического здоровья детей снижается, что влечет за собой снижение психологического, социального и интеллектуального здоровья. Период дошкольного детства наиболее важный в становлении личностных качеств, формирования основ здоровья. Именно до 7 лет ребенок проходит важный путь развития, осмысления. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в занятиях физической культурой и спортом.

Федеральный государственный образовательный стандарт определил содержание и условия организации образовательного процесса для формирования общей культуры, развития физических, интеллектуальных и личностных качеств дошкольников, обеспечивающих их социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья, а также выделил содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей. И все это надо решать в совокупности с учетом возрастных и индивидуальных способностей. И здесь важная задача – это совместная работа детского сада и семьи.

Цель педагогических работников дошкольного учреждения:

1. Сформировать у дошкольника необходимые знания, умения и навыки о здоровом образе жизни.
2. Научить использовать по назначению полученные знания.
3. Обеспечить и поддержать здоровье дошкольников.

Эффективность образовательной и воспитательной работы педагогов во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как [здоровьесбережение в детском саду](http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/3727-zdorovesberegajuschie-tehnologii-v-detskom-sadu.html). Бесспорно, что ребенок, в первую очередь, должен быть здоров как физически, так и психологически. Недоработки и упущения в вопросе охраны здоровья детей сказываются и на воспитательном, и на образовательном процессе. Технологии здоровьесбережения имеют множество направлений, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка.

В медицинском направлении это система [профилактики различных заболеваний](http://www.rastut-goda.ru/grow-up-healthy/5066-profilaktika-zabolevanij-grippom-u-detej.html); медицинские осмотры с привлечением специалистов из поликлиники; [коррекционная работа в специализированных группах](http://www.rastut-goda.ru/preschool-child/3932-korrektsionnye-zanjatija-s-logopedom-v-gruppe-ili-individualno.html); контроль течения хронических заболеваний у детей с третьей группой здоровья; витаминопрофилактика; противоэпидемическое направление; профилактика заболеваний дыхательных путей (ингаляции, полоскание горла, питье воды комнатной температуры).

В физкультурно-оздоровительном направлении это закаливающие процедуры (умывание лица и рук до локтей прохладной водой, обтирание ног прохладной водой, хождение босиком, массажные дорожки); различные виды гимнастик (утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, бодрящая гимнастика, тонизирующая гимнастика); массаж (самомассаж, хождение по массажным дорожкам, использование массажера); подвижные и спортивные игры; ритмопластика и логоритмика.

Работа с родителями подразумевает консультации, беседы, размещение информации на стендах, привлечение родителей к участию в физкультурных мероприятиях, праздниках).

Психологическое направление подразумевает использование в работе с дошкольниками сказкотерапии, динамических пауз, релаксации (использование музыки, тишины, пения птиц).

Таким образом, при творческом отношении к внедрению в практику работы с дошкольниками здоровьесберегающих технологий, можно обеспечить детям психо-физическое здоровье, что так важно будущим школьникам.

Каждый человек должен быть уверен в своих силах и возможностях с детства. Это поможет ему быть доброжелательным, радостным, счастливым, более открытым другим людям и окружающему миру, а это под силу только здоровому человеку.

Список использованной литературы:

1. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
3. Кукушин В. С. Теория и методика обучения. - Ростов н/Д.: Феникс, 2005. - 474 с
4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.-М: УЦ Перспектива,2014.
5. <http://www.shkolnymir.info/>. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.