**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**в физическом развитии**

**дошкольников»**

Подготовила:

воспитатель КГКП ясли-сад «Балдаурен»

Беленко Наталья Анатольевна

В [настоящее](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fmusic%2F9668-urok-proshloe-i-nastoyashchee-nashey-rodiny.html) время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему.

“[Здоровьесберегающая](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fpsiholog%2F1875-zdorovesberegayushchaya-deyatelnost-vospitatelya.html) технология” – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

[Здоровьесберегающие технологии в](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fmusic%2F1883-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-muzykalnom-vospitanii-doshkolnikov.html) дошкольном образовании направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей.

В действующем Законе “Об [образовании](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fpsiholog%2F1470-zanyatie-po-razvitiyu-kreativnogo-potentsiala-detey-v-ekologicheskom-obrazovanii--tematicheskiy-tsikl-dikie-zhivotnye--ptitsy.html)” первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной [из главных](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fpsiholog%2F6238-patrioticheskoe-vospitanie--odna-iz-glavnykh-zadach-doshkolnogo-obrazovatelnogo-uchrezhdeniya.html) задач дошкольного учреждения – создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников. Ведь здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становится первостепенной.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Цель здоровьесберегающих технологий – обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада и воспитание культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни человека, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

**1.Медико-профилактические технологии**.

Обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. Эти технологии предполагают использование медицинских средств (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).

**2.Физкультурно-оздоровительные технологии** направлены 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 .

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

**3.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия** ребёнка . Обеспечивают психическое и социальное здоровье 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. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе.

Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии — регулярная диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало — конец учебного года), что позволяет сделать выводы о состоянии здоровья.

В основу разработки здоровьесберегающей среды заложено:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания, оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

- использование в образовательной деятельности дошкольного учреждения духовно-нравственного и культурного потенциала города, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;

- конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении здоровья, развитии творческого потенциала;

- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, может выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (оздоровительная, пальцевая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; а также привитие детям элементарных культурно-гигиенических навыков;

- реабилитационные мероприятия (фитотерапия, кислородный коктейль, витаминотерапия, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психологическая гимнастика, тренинги);

-специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Эффективность позитивного воздействия на здоровье детей различных оздоровительных мероприятий, составляющих здоровьесберегающую технологию, определяется не столько качеством каждого из этих приемов и методов, сколько их грамотной “слаженностью” в общей системе, направленной на благо здоровья детей и педагогов.

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

- психическое здоровье (ментальное здоровье),

- социальное,

-физическое

-психологическое здоровье.

Выбор здоровьесберегающих технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения, профессиональной компетентности педагогов, а также показателей заболеваемости детей.

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

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий. Если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

- Оздоровительная гимнастика.

- Игры – релаксации.

- Разные виды массажа.

- Привитие детям гигиенических навыков.

- Простейшие навыки оказания первой помощи.

- Физкультминутки во время занятий.

- Функциональная музыка.

- Специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

- Массовые оздоровительные мероприятия.

- Гимнастика для глаз.

2. Работа с семьей.

- Пропаганда здорового образа жизни.

- Консультации.

- Индивидуальные беседы.

- Выступления на родительских собраниях.

- Распространение буклетов.

- Выставки.

- Проведение совместных мероприятий.

3. Работа с педагогическим коллективом.

- Проведение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.

-Проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение.

- Посещение научно-практических конференций.

4. Создание условий и развивающей среды.

- Приобретение массажёров, тренажёров, спортивных снарядов и модулей.

- Изготовление материала для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

- Подбор картотек.

- Разработка отдельных оздоровительных комплексов.

- Ведение кружков.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, на обеспечение индивидуального подхода каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.