**Здоровье сберегающие технологии в ДОУ**

**Технология** - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования (ЮНЕСКО).

**Здоровьесберегающая технология**- это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

**Здоровье физическое** - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Физическая активность** - естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

**Здоровье психическое -** это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Психическая активность -** потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

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.

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения**  **в режиме дня** | | **Особенности методики**  **проведения** | **Ответственный** | |
| 1. **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. | | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы. | Инструктор по физической культуре. | |
| **Ритмопластика** | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста. | | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка. | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог ДОУ. | |
| **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. | Воспитатели. | |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. | Воспитатели,  инструктор по физической культуре. | |
| **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. | Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог. | |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. | | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса. | Все педагоги ДОУ. | |
| **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). | Воспитатели, логопед. | |
| **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. | Все педагоги. | |
| **Гимнастика дыхательная** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги. | |
| **Гимнастика бодрящая** | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ | Воспитатели. | |
| **Гимнастика корригирующая** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. | Воспитатели, инструктор по физической культуре. | |
| **Гимнастика ортопедическая** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. | Инструктор по физической культуре. | |
| **2. 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. | | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. | Воспитатели, инструктор по физической культуре. | |
| **Проблемно-игро-вые (игротреннинги и игротерапия)** | 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. | Воспитатели, психолог. | |
| **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. | Воспитатели, психолог. | |
| **Занятия из серии «Здоровье»** | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-валеолог | |
| **Самомассаж** | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму. | Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре. | |
| **Точечный самомассаж** | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. | | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал | Воспитатели, ст. медсестра. | |
| **Биологическая обратная связь (БОС)** | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста. | | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников. | Педагог-валеолог, специально обученный педагог. | |
| **3. Коррекционные технологии** | | | | | |
| **Арттерапия** | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы. | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий. | | | Воспитатели, психолог. |
| **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. | | | Все педагоги. |
| **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, а группа детей. | | | Воспитатели, психолог. |
| **Технологии воздействия цветом** | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. | | | Воспитатели, психолог. |
| **Технологии коррекции поведения** | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста. | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. | | | Воспитатели, психолог. |
| **Психогимнас-тика** | 1-2 раза в неделю со стар-шего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам. | | | Воспитатели, психолог. |
| **Фонетическая ритмика** | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений. | | | Воспитатели, инструктор по физической культуре, логопед. |

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических 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, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; 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 ДОУ и родителей детей.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. Физкультурные занятия.

2. Самостоятельная деятельность детей.

3. Подвижные игры.

4. Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая).

5. Двигательно-оздоровительные физкультминутки.

6. Физические упражнения после дневного сна.

7. Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

8. Физкультурные прогулки (в парк, на стадион).

9. Физкультурные досуги.

10. Спортивные праздники.

11. Оздоровительные процедуры в водной среде.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.