***«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»***

**Что такое здоровьесберегающие технологии?**

 Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов.

***Технология*** (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) -***совокупность знаний и способов деятельности***.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** *обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья*, *сформировать необходимые знания, умения и навыки* *здорового образа жизни*,*научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

 В России у детей до семи лет среди заболеваний занимают:

**1 место** - заболевания органов дыхания;

**2место** - инфекционные и паразитарные болезни;

**3 место** - болезни нервной системы и органов чувств;

**4 место** - заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает:

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

***Критерии оценки здоровья***:

* Уровень работоспособности.
* Оценка наличия вредных привычек.
* Выявление физических дефектов.
* Оптимальный двигательный режим.
* Рациональное питание.
* Закаливание и личная гигиена.
* Положительные эмоции.
* Социальное благополучие.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* всестороннего и гармонического развития личности;
* системного чередования нагрузок и отдыха;
* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

***Формы занятий:***

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* через оздоровительные мероприятия;
* создание здоровьесберегающей среды.

**Средства здоровьесберегающих технологий:**

1. ***Средства двигательной направленности:***

* элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
* физические упражнения;
* физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, логоритмика,  самомассаж и др.

2. ***Оздоровительные силы природы*** :

 - солнечные и воздушные ванны,

 - водные процедуры,

  - фитотерапия,

3. ***Гигиенические факторы :***

- выполнение санитарно-гигиенических требований,

 - личная и общественная гигиена,

 - проветривание,

 - влажная уборка помещений,

- соблюдение режима

дня

 - соблюдение питьевого режима

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существуют следующие приемы:**

1.Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2. Компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж, стрейчинг, упражнения для профилактики плоскостопия, профилактики зрения и др.)

3. Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

4. Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам).

***Здоровье физическое - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.***

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом  индивидуальных  биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). **«Жаворонки»** - рано просыпаются, но и рано ложатся спать, высокоактивны днем; **«Совы»** - просыпаются поздно, ложатся поздно, высокоактивны ночью. **«Голуби»** занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей - необходимое условие для рациональной организации деятельности, а, следовательно,  и режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной  устойчивости.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим **только добра!**

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

Занятия проводятся индивидуальные и групповые (физкультурные занятия). Существуют **следующие формы работы**: утренняя гимнастика, гимнастика между занятиями в детском саду, физкультминутки на занятии  подвижные игры   развлечения,   соревнования,     досуги  и др.

 ***Цель таких занятий*** - активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности. Эффективность оздоровительной деятельности во многом зависит от знания педагогами условий и образа жизни семей их воспитанников, а также от комплексного подхода к ее организации с учетом имеющихся условий и профессиональных навыков коллектива. Лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Какие здоровьесберегающие технологии  можно и нужно использовать в дошкольных учреждениях?

1. **Зрительная гимнастика** (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости)
2. **Физминутки** (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения)
3. **Пальчиковые игры** (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики)
4. **Дыхательная гимнастика**(проводится 1-2 раза в день на утренней гимнастике и физкультурном занятии или прогулке для восстановления дыхания и с целью укрепления дыхательной мускулатуры)
5. **Упражнения для коррекции плоскостопия** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии  для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы)
6. **Упражнения для коррекции  и укрепления осанки**(проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии -для профилактики нарушения и укрепления осанки)
7. **Гимнастика пробуждения**(проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости)
8. **Массаж и самомассаж**(проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии для положительного воздействия на все органы и системы)
9. **Стрейчинг**(проводится 1-2 раза в месяц на физкультурном занятии для растягивания и эластичности мышц)
10. **Логоритмическая гимнастика** (проводится на утренней гимнастике, физкультурном занятии для коррекции речи и движения)
11. **Подвижные игры и игры-эстафеты** (проводятся на физкультурном занятии и на прогулке для поддержания необходимого двигательного  режима)
12. **Закаливающие процедуры** с использованием солнца, воздуха и воды(стопотерапия – хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, купание под душем и обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегченной одежде (трусики – майка), летняя инсоляция на прогулке до 11 час. утра)