**«Рекомендации для педагогов по использованию здоровьесберегающих технологий в непосредственно образовательной деятельности дошкольников».**

Соснина Ольга Викторовна, воспитатель

МДОУ №38

г. Комсомольск-на-Амуре

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

В настоящее время анализ тематической литературы показывает о многих имеющих место здоровье сберегающих технологиях.

*Здоровьсберегаюшие технологии, 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 специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

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.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

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).

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.

Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

*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. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) – 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.

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.

Занятия из серии «Здоровье» -1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.

В утренние часы проведение точечного самомассажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

*Коррекционные технологии*

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.

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, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Технологии воздействия цветом – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

*Физкультурно-оздоровительные технологии.*

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

* закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные: нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня; проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года; прогулки на свежем воздухе.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

 Старший дошкольный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки и наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья. 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.

**Библиографический список**

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении// Дошкольное образование. - 2004. - № 17-24.
2. Аманова О. Н., Храмкова В. Ф. Система здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 10. – С. 16–20. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56811.htm.
3. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья/ В.А. Ананьев. - СПб., 1998. - 325 с.
4. Антонов Ю. Е., М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века.- М.:АРКТИ, 2000.
5. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. / Л.Н. Антонова, Т.Н. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М: Изд-во МГОУ, 2004.- 100с.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - №2. - С.21-28.
7. Бажуков С.М. Здоровье детей - общая забота. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
8. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях.- ТЦ Сфера, 2007-51с.
9. Белоконь О.В., Землянова Е.В., Мунтяну Л.В. Медико-социальные аспекты здоровья населения и продолжительности жизни по оценке экспертов // Здравоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 6. — С. 24-26.
10. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства //Дошкольное воспитание.- 2004.-№ 1. - С. 114‑117.
11. Вохмянина, М.Н. Модель сохранения здоровья детей дошкольного возраста / М.Н. Вохмянина // Управление ДОУ. - №1. - 2006. - С.71 - 75.
12. Вялков А.И. Современные проблемы состояния здоровья населения Российской Федерации // Проблемы управления здравоохранением. - 2012. - № 1(2). - С. 10-12.
13. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.- М., ТЦ Сфера, 2010
14. Гордеева, А.В. Здоровье и образование, или образование здоровья. / А.В. Гордеева // Школа. - 2002.- № 2.- С.40-42.
15. Государственный доклад о состоянии здоровья населения Российской Федерации // Здравоохранение Российской Федерации. - 2015. - № 1. - С. 3-8.
16. Дзятковская, Е.Н. Здоровьесберегающее образовательное пространство. / Е.Н. Дзятковская. // Педагогическое образование и наука. -2002.-№ 3.-С.72-74.
17. Доскин В.П., Голубева А.Г. Растим детей здоровыми.–М.: Мозаика-синтез, 2005.-96 с.
18. Закон 273-ФЗ «Об образовании в РФ» 2016 новый 273-ФЗ.рф URL: http://www.assessor.ru/zakon/273-fz-zakon-ob-obrazovanii-2013/64/ (дата обращения: 14.02.2017.)
19. Здоровьесберегающее обучение и воспитание. / Под ред. В.И. Андреева. - Казань: Центр инновационных технологий, 2000.- 267 с.
20. Зедгенидзе В. Я. Формирование здоровья ребенка// Современный детский сад. - 2007. - № 1. - С.25–30.
21. Изуткин Д.А. Здоровый образ жизни как основа профилактики / Автореф. канд. мед. наук. - 2012. - 19 с.
22. Климова Т.В. Здоровьесберегающий аспект воспитательно-образовательных программ для детей дошкольного возраста. М., 2009.
23. Ковалько В. И.Здоровьесберегающие технологии.- М.: АРКТИ, 2002.
24. Кравцова Е. Психологические условия укрепления здоровья в образовательном процессе.// Дошкольное образование-2001-№15-17с.
25. Кузнецова, Л.М. Здоровьесберегающие технологии. / Л.М. Кузнецова // Методист. - 2003,- № 4.- С.42-45.
26. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. -М., Аркти, 1999
27. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии — М, Академия, 2008
28. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей./ С. Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева//Развитие личности — № 2. 2013
29. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных ОУ: проблемы и пути оптимизации. М.- 2001.
30. Педагогика и психология здоровья /Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКиПРО, 2013.
31. Полтавцева Н.В., Краснова Р.С., Гаврилова И.А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. – С.65-71
32. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. - 2012. - Т. 7. - №2. С.29-34.
33. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении//Методист.2012. № 4.
34. ФГОС ДО. Текст URL: <http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 08.01.2017.)

Яковлева Л.В.Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет.- М.: Гуманит. Изд. Цент ВЛАДОС, 2004