**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 61»**

***Опыт работы по теме:***

***"Организация здоровьесберегающего пространства в ДОУ как условие сохранения здоровья воспитанников"***

Воспитатель: Молодцова А. С.

Ярославль

**СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

Глава 1. Здоровьесберегающие технологии

1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий

1.2. Цель и задачи здоровьесберегающих технологий

1.3. Виды здоровьесберегающих технологий

Глава 2. Формы работы воспитателя ДОУ

2.1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2.2. Технологии обучения здоровому образу жизни

2.3.  Коррекционные технологии

Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий воспитателем в течение дня

3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня

3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня

3.4. Летняя оздоровительная работа

3.5. Развивающая среда

3.6. Работа с родителями

Заключение

Приложение

Список используемой литературы

**Введение**

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Актуальность исследования определяется тем, что в новых федеральных государственных образовательных стандартах огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Решение этой задачи регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ "Об образовании" (ст. 51); "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими[10].

Врачи, педагоги и психологи разрабатывают различные подходы внедрения здоровьесберегающих технологий в практику ДОУ. Были определены принципы здоровьесбережения (Аносова М.В. и др.); требования к оснащению кабинетов (Дзятковская Н.Д. и др.); подходы по повышению двигательной активности детей. Однако организация работы воспитателя ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста до сих пор не регламентирована.

В связи с этим, разработка научно обоснованных подходов работы воспитателя детского сада по сохранению и укреплению здоровья детей является актуальным в практике дошкольного образовательного учреждения.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать: формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

**Глава 1. Здоровьесберегающие технологии**

1.1. Теоретические аспекты здоровьесберегающих технологий.

Теоретическую и научную основу здоровьесбережения заложили выдающиеся русские физиологи И.М.Сеченов, А.А.Ухтомский, И.П.Павлов, А.И.Аршавский и др.

С точки зрения И.П.Павлова, «человек есть единственная в высочайшей степени саморегулирующаяся, восстанавливающаяся, поправляющая и даже совершенствующая система». Это позволяет считать использование различных технологий сбережения и накопления здоровья всех участников образовательного процесса вполне оправданным. Построить собственную оздоровительную систему, освоить приемы саморегуляции по силам каждому педагогу, главное захотеть и знать, как это делать.

Проблемы теории и практики образовательного пространства с позиции сохранения и укрепления здоровья детей исследуются в физиологическом и психолого-педагогическом аспектах (Г.Н.Сериков, С.Г.Сериков, Ю.П.Сокольников, В.Г.Бочарова и др.) [13].

Подходы к организации целостного педагогического процесса как основы формирования, сохранения, становления здоровья детей разрабатывают М.М.Безруких, Н.В.Богдан, Э.М.Казин, М.Л.Лазарев, Ю.В.Науменко, Т.Ф. Рехова, Е.А.Уланова и ряд других[11].

«Здоровьеформирующие образовательные технологии»,по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого – педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

    Здоровьесберегающая технология, по мнению В.Д. Сонькина, - это:

•        условия обучения и воспитания ребенка (отсутствие стресса, адекватность  
требований, адекватность методик обучения и воспитания);

•        рациональная   организация   учебного   процесса   (в   соответствии   с возраст-ными,     половыми,     индивидуальными     особенностями     и гигиеническими требованиями);

•        соответствие     учебной     и     физической     нагрузки     возрастным возможностям ребенка;

•        необходимый,    достаточный      и     рационально      организованный двигательный режим.

     О.В. Петров под здоровьесберегающей образовательной технологией**понимает систему**, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (воспитанников, педагогов и др.) [9].

Н.И. Соловьева под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает функциональную систему организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью, учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья [17].

Н.Т. Рылова определяет здоровьесберегающую среду образовательных учреждений как совокупность управленческих, организационных, обучающих и оздоровительных условий, направленных на формирование, укрепление и сохранение социального, физического, психического здоровья обучающихся, педагогов на основе психолого-педагогических и медико-физиологических средств м методов сопровождения образовательного процесса, профилактики факторов «риска», реализации комплекса межведомственных мероприятий по созданию социально-адаптированной образовательной среды [18].

1.2. Цель и задачи здоровьесберегающих технологий

Цель здоровьесберегающих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Задачи:

* Культивировать и воспитывать у детей осмысленное отношение к физическому и духовному здоровью как единому целому; расширить на этой основе адаптивные возможности детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости, избирательности по отношению к внешним воздействиям);
* закрепить отдельные оздоровительные меры в виде константных психо - соматических состояний ребенка, которые будут воспроизводиться в режиме саморазвития;
* воспитывать у ребенка способности к самосозиданию, к овладению психологической самокоррекцией.

Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог “взрослой жизни”, не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

1.3. Виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании*:*

-медико-профилактические;

-физкультурно-оздоровительные;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

-здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

-валеологического просвещения родителей;

-здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

*Медико-профилактические технологии* в дошкольном образовании - технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и 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 в ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные технологии* в дошкольном образовании - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*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.

*Технологии обеспечения социально-психологического благополучия* ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

*Технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов* - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей: задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а также технологиям обучения здоровому образу жизни и коррекционным технологиям. *Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья*:

*Стретчинг -* специальные упражнения под музыку, которые проводятся 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.

*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 используются 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 (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

*Гимнастика пальчиковая* - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*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, необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*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 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.

*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.

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* - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Здоровьесберегающие технологии должны строиться с соблюдением следующих принципов[16].:

*Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий - это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

*Принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности -* непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип наглядности* является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания - это такие методы как *показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.*

1.4. Система здоровьесбережения в ДОУ

- Различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул).

- Комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», профилактика плоскостопия, хождение босиком, полоскание рта и горла, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика).

- Физкультурные занятия всех типов.

- Оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажеры, тактильные дорожки).

- Организация рационального питания.

- Медико – профилактическая работа с детьми и родителями.

- Соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

- Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ

- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ.

- Внедрение научно – методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ и семьи.

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

- Снижение уровня заболеваемости.

**Глава 2. Формы работы воспитателя ДОУ**

 В настоящее время анализ тематической литературы показывает, что  в ДОУ чаще всего воспитатели используют здоровьесберегающие технологии по следующим  направлениям:

2.1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

-Стретчинг - это способ, позволяющий естественным путём растянуть мышцы, так же он позволяет выделять ту или иную группы мышц и тренировать лишь её. 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.

 - Ритмопластика - проводится 1-2 раза в неделю по 30 мин., не раньше чем через 30 минут после приема пищи в форме кружковой работы со среднего возраста.

- Динамические паузы - проводятся во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других.

- Подвижные и спортивные игры – проводятся ежедневно как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

- Релаксация. Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе воспитатели используют специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, Моцарт),  звуки природы.

- Технологии эстетической направленности - реализуются при НОД художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

- Гимнастика пальчиковая – проводится  индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Рекомендована всем детям, особенно детям с речевыми проблемами. Систематические  упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Тренирует мелкую моторику,  стимулирует речь, пространственное мышление, кровообращение, воображение. Проводится в любой удобный отрезок времени.

- Гимнастика для глаз - проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

- Гимнастика дыхательная - проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

- Гимнастика бодрящая -  проводится 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.

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

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

2.2.Технологии обучения здоровому образу жизни.

 - НОД по физической культуре - проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз на воздухе. НОД проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета.

- Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) – проводятся 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. Проводят воспитатели, психолог.

- Коммуникативные игры – проводятся 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Игры строятся  по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В  них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

- ОД из серии «Здоровье» - проводятся в игровой форме с младшей группы - 4 раза в месяц. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека.  Используются такие формы проведения НОД: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины.

- Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы в ОД.

- Биологическая обратная связь (БОС) - это метод произвольного волевого управления функциями организма для совершенствования организма в норме или коррекции организма при патологии, посредством электронных приборов, регистрирующих и преобразующих информацию о состоянии органов и систем человека в доступные сознанию зрительные и слуховые сигналы. Рекомендуется со старшего возраста от 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. Необходимы соблюдение правил работы за компьютером.

2.3.  Коррекционные технологии:

**-** Арттерапия  – способ оздоровления детей посредством искусства, является методом благотворного психологического воздействия, направленный на восстановление и поддержание душевного баланса, а также на гармоничное развитие личности человека. Это огромный перечень увлекательных творческих мероприятий: деятельность по изотерапии: рисование, лепка, аппликация, оригами и т.д.; занятия музыки, пения и танца, а также чтение художественной литературы, сказок, драматическое искусство и многое-многое другое. Таким образом, комплексная методика арттерапии направлена на всестороннее развитие ребенка. Мероприятия проходят в увлекательной игровой форме, в непринужденной и уютной атмосфере.

- Технологии музыкального воздействия – проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

 - Сказкотерапия -  проводятся 2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый,  это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

- Технологии воздействия цветом – проводятся, как ОД 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. Проводят воспитатели и психолог.

- Технологии коррекции поведения – проводятся  сеансами по 10-12 ОД по 25-30 мин. со старшего возраста по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий. Проводят воспитатели и психолог.

- Психогимнастика -  проводится 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. по специальным методикам. Проводят:  воспитатели, психолог.

- Фонетическая и логопедическая ритмика – проводится 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. ОД рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель ОД - фонетическая грамотная речь без движений.  Проводят: воспитатели, руководитель физического воспитания, логопед.

**Глава 3. Реализация здоровьесберегающих технологий воспитателем в течение дня.**

3.1. Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня.

Весь режим дошкольного учреждения, характер отношений и методы воспитательной работы, разные виды деятельности – все это должно способствовать укреплению здоровья и позволять обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня, формировать осознанное отношение ребенка к своему здоровью.

Целью совершенствования  оптимизации двигательного режима и повышения двигательной активности разработана карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня для детей в детском саду, которая включает разнообразные формы двигательной активности, такие, как: утренняя гимнастика, индивидуальная работа, физминутки, подвижные и спортивные игры, оздоровительный бег, гимнастика после сна и прохождение по  «тропе здоровья», спортивные досуги и праздники, музыкальные и физкультурные занятия. (см. приложение 1)

3.2. Реализация здоровьесберегающих технологий в I половину дня.

Утро начинается в детском саду с радостных встреч с детьми. Доброжелательное  отношение к каждому пришедшему ребенку, атмосфера дружеского участия позволяют положительно настроить детей на предстоящий день, снять тревожность, усталость, замкнутость. Этому  способствуют коммуникативные игры и игры, повышающие настроение детей, которые воспитатель с успехом использует в утренние часы приема детей. Такие игры по своему замыслу предполагают рукопожатие, поглаживание, теплые, ободряющие слова, заинтересованное отношение к настроению, самочувствию друг друга, юмор, улыбки и смех детей.  Они развивают умение лучше понимать себя и других, умение подчиняться определенным правилам, развивают способности к самовыражению, умение регулировать свое поведение, обучают элементам техники выразительных движений, приемам снятия психического напряжения; создают здоровое эмоциональное возбуждение, бодрое настроение. Эти   игры проводятся не только в утренние часы, но и во второй половине дня и в минуты свободного общения.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя  гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение  всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

Содержание  утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

С целью предупреждения утомления во время ОД, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, воспитатель проводит физминутки, которые повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут. Физминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием НОД. Часто такие паузы представляют собой гимнастику для стимуляции деятельности речевых центров, куда входят упражнения для коррекции речи: логоритмика, пальчиковая гимнастика, артикуляционная гимнастика, зрительная гимнастика. Иногда в непосредственно образовательную деятельность можно включать релаксационные упражнения. Они  позволяют успокоить детей и снять мышечное и эмоциональное напряжение. Выполнение упражнения под тихую, спокойную, плавную музыку или под звуки природы «Шум леса», «Море» повышает эффективность релаксационных упражнений, помогает более полному расслаблению.   
Также помогает восстановлению и сохранению эмоционального благополучия и предупреждает психические расстройства, включаемая в педагогический процесс, психогимнастика. Это такие  игры, как создание образов знакомых животных, передавая их характерные особенности и повадки. («Веселый зайчик», «Грустный котенок», «Сердитый волк» и т. д.). Такие  задания способствует снижению эмоционального напряжения; обучают детей выразительным движениям; корректируют эмоциональную сферу; обучают способам общения, способствующим коррекции настроения и поведения в коллективе сверстников и взрослых.

 Непосредственно образовательная деятельность серии «Здоровье»,  которые могут быть включены и в сетку ОД в качестве познавательного развития. В ходе  такой непосредственно образовательной деятельности детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. НОД имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка воспитатели придают развитию движений и физической культуры во время ОД по физкультуре. Причём, в каждом возрастном периоде ОД по физической культуре имеют разную направленность: маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки; в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу; в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая воспитателями система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

Для наибольшей эффективности закаливания воспитателями обеспечиваются: чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена); рациональная, не перегревающая одежда детей; соблюдение режима прогулок во все времена года; сон при открытых фрамугах; гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры); хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект, воспитатель меняет последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущей ОД и погодных условий. Так, в  холодное время года и после образовательной деятельности, на которой дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка –  один из важнейших режимных моментов, вовремя которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.  Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Кроме подвижных игр, воспитатели широко используют разнообразные упражнения в основных видах движений: бег и ходьба; прыжки; метание, бросание и ловля мяча; упражнения на полосе препятствий.

Проводимые  на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.  На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону); на случай сырой погоды; на случай порывистого ветра.

3.3. Реализация здоровьесберегающих технологий во II половину дня.

Большое значение уделяется организации полноценного дневного сна. Для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок.

Оздоровительные мероприятия после дневного сна предназначены для постепенного перехода детей от спокойного состояния к бодрствованию. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В  течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка  в постели.  Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.  После выполнения  упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения. Гимнастика игрового характера состоит из 3-6 имитационных упражнений: дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

Пробежки  по массажным дорожкам сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

 Проводится дыхательная гимнастика. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника.

 Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму.  Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие, наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Самым ярким событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, спортивные досуги, «Дни здоровья». Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость),  способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

3.4. Летняя оздоровительная работа

Оздоровительная работа воспитателями усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся  деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении летней оздоровительной работы воспитатели придерживаются следующих принципов: комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий; непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления; использование простых и доступных технологий; формирование положительной мотивации у детей к проведению профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; интеграция программы профилактики закаливания в семью; повышение эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных - мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплового режима и использования различных форм оздоровительной работы.

*3.5. Развивающая среда.*

Необходимым   условием для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей является создание развивающей среды. В группе создается «Уголок здоровья» Он оснащается как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов:  
1. «Сухой аквариум», который способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса.  
2. Коврик из пробок, пуговиц, крупы - для массажа стопы ног.

3. Султанчики, вертушки - для развития речевого дыхания и увеличения объема легких.

4. Различные массажеры, в том числе и самодельные. Общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма.

5. Коврики: веревки с узелками, нашитые фломастеры - для массажа ступней ног и развития координации движений

6. Спортивные мешочки и др.

В «Уголке здоровья» находятся осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кора, бусы, чётки, мага, схемы для выражения эмоций, схемы для точечного массажа и т.д.  Все эти предметы хорошо  снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя укрепляют свое здоровье.

В «Уголке здоровья» также находятся книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы, рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью; дидактические игры: «Структура человеческого тела», «Спорт – это здоровье», «Чистим зубы правильно», «Бережём уши» и т.д. Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

*3.6. Работа с родителями.*

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая здоровьесберегающая технология не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе  организации единого здоровьесберегающего  пространства группы  и семьи, используются разнообразные формы работы: открытый ОД  с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями; родительские собрания; консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов;  совместное создание предметно –  развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Если хочешь быть здоров - закаляйся!», Правильное питание», «Режим дня» и т. д.).

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно - образовательного процесса, формирует у воспитателей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Заключение**

Итак, здоровьесберегающая среда, создаваемая в условиях детского сада воспитателями, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков. Результатом эффективной работы воспитателей является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

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.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно воспитатель использует для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

**Приложение**

Карта использования здоровьесберегающих технологий в режиме дня

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утро | I половина дня | Прогулка | II половина дня | II прогулка | Вечер |
| Утренний прием на воздухе (теплый период)  Утренняя гимнастика на воздухе (теплый период)  Утренняя гимнастика в физкультурном зале (холодный период)  Упражнения для профилактики осанки, голени и стопы  Дыхательная гимнастика (в разных формах физкультурно–оздоровительной работы)  Коммуникативные игры  Игры средней подвижности  Беседы на валеологические темы из серии «Здоровье»  Самостоятельная двигательная деятельность детей | В организованных формах обучения: физкультминутки  Гимнастика для глаз  Пальчиковая гимнастика  Артикуляционная гимнастика  Релаксация  Разнообразие форм организации детей во время НОД (стоя в кругу, сидя на ковре, стоя за столами)  НОД по физической культуре  НОД из серии «Здоровье»  В перерывах между НОД динамические паузы, подвижные игры  Растяжки и забавные упражнения (во время НОД по физической культуре) | Подвижные игры  Спортивные игры  НОД по физической культуре на воздухе  Игры - соревнования  Выполнение физических упражнений со всеми детьми  Дыхательная гимнастика | Гимнастика после дневного сна  Артикуляционная гимнастика  Самомассаж (лица, спины, ног, рук, биологически активных точек)  Физкультурные досуги, праздники (1раз в месяц)  Игры – соревнования между возрастными группами  Игры в сухом бассейне, тренажеры  Занятия по здоровому образу жизни (хождение по дорожке здоровья, мешочкам с разными наполнителями, беседы, закаливание и т.д.)  Театрализованная деятельность | Подвижные игры  Спортивные игры  Индивидуальная работа по развитию движений | Психогимнастика  Сказкотерапия  Игры на снятие отрицательных эмоций, нервных состояний  Народная педагогика (фольклор, народные игры, хороводы)  Логоритмика |

**Список используемой литературы**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентированный подход. – Школа здоровья. 2000 т.7 №2 с.21 - 28

2.Безруких М. М. Здоровье, формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5 -6 лет. - Издательство: [Владос](http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/editeurs/view/id:375/source:default), 2001 г.

3. Береснева З. И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: Сфера, 2005г.

4.Волошина Л. Н, Играйте на здоровье. – М.: 2003

5.Волошина Н. Л, Организация здоровьесберегающего пространства. – Дошкольное воспитание, 2004 №12 с. 107 -109

6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999г.

7.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010

8.Павлова М. А., Лысогорская М. В, Здоровьесберегающая система ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009

9. Выготский Л.С. Педагогическая психология /Под ред. В.В.Давыдова.// -М.: Педагогика, -1991. -С 87.

10. Концепция модернизации российского образования до 2010 года.- М.: -2003. -С 67.

11.Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез /Е.Л. Солдатова**//** - Ростов на Дону: Феникс-2004. С 15.

12. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005.

13. Педагогика и психология здоровья. / Под ред. Н. К. Смирнова. – М.: АПКиПРО, 2003

14. Подольская И. Формы оздоровления детей 4-7 лет. – Издательство Учитель, 20012

15. Рунова М. А, Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез 2002

16. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2 010.

17. Педагогическая валеограмотность. / под редакцией Т.А. Солдатовой. // - Ростов-на-Дону-1997. - С 13.

18.Рылова Н.Т. Организационно-педагогические условия создания здоровье сберегающей среды образовательных учреждений. Автореферат кандидатской дис. Кемерово: КГУ.-2007.-С 21.

19. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/01/09/zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-doshkolnom-obrazovaniii>