**Тихомирова Татьяна Леонидовна**
**Воспитатель**
**ГБДОУ детский сад №34**
**Россия, Санкт-Петербург**

# СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

*Актуальность применения здоровьесберегающих технологий обусловлена потребностью каждого человека и государства в целом в здоровьесберегающем образовании. Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья всего населения. «Здоровье детей — здоровье нации!». Этот девиз нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья ,создание максимально возможных условий для сохранения. и развития духовного, интеллектуального эмоционального, личностного и физического здоровья всех субьектов образования (дошкольники, педагоги др.).*

Дошкольный возраст - это ответственная ступень в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, черты характера и привычки, без которых невозможен здоровый образ жизни. В последние годы замечена тенденция снижения уровня здоровья дошкольников, все больше детей показывают нарушение речевого и психического развития. Это все

делает необходимым поиск решений, которые бы помогли изменить ситуацию.

Одним из таких решений является востребованность применения в ДОУ здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательного процесса, направленных на сохранение здоровья детей на всех этапах их развития и обучения.

*Цель здоровьесберегающей технологии:*

Применительно к детям:

- предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Применительно к взрослым:

- поддержка становления культуры профессионального здоровья педагогов ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

1. сформировать здоровьесберегающее поведение в условиях ДОУ;
2. создать комфортную психологическую ситуацию в группе, обогащая ее положительными эмоциями;
3. развивать дружеские взаимоотношения детей через игры и общение в повседневной жизни;
4. корректировать проявление эмоциональных трудностей у дошкольников (агрессивность, страхи, тревожность);
5. дать детям представление о функционировании различных органов и систем организма человека;

6. развивать умение действовать в соответствии с усвоенными правилами;
7. обьединить усилия педагогов и родителей для создания максимально комфортных условий обучения и сохранения здоровья детей.

В ДОУ используются в основном три направления здоровьесберегающих технологий:

I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

II. Технологии обучения здоровому образу жизни.

III. Технологии коррекции.

К первому направлению можно отнести:

- Динамические паузы (физкультминутки, включающие пальчиковую, дыхательную, гимнастику для глаз и артикуляционную гимнастику организует и проводит воспитатель, логопед во время занятий, отведя 2-5 минут. Правильное дыхание помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления;
- Спортивные и подвижные игры (они эффективно снимают чувство усталости, тонизируют эмоциональное состояние, повышают умственную, физическую работоспособность, проводят их воспитатель или руководитель физического воспитания. Используются как часть физкультурного занятия в спортзале или в режимных моментах в игровой комнате или на прогулке.)
- Релаксация способствует снятию внутреннего мышечного напряжения, приводит нервную систему и психику дошкольников в состояние покоя. Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Рекомендуется использование в это время спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

Ко второму направлению относятся:

- Физкультурные занятия. (Обеспечивают развитие и тренировку всех систем и функции организма через специально организованные оптимальные нагрузки. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.
- Бодрящая гимнастика (Поднимает настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных и физических упражнений. Организуется и проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Свободная форма проведения: обширное умывание, упражнения на кроватках; ходьба по рельефным дощечкам. Проводит воспитатель.
- Самомассаж. (Способствует предотвращению простудных заболеваний, укрепляет иммунитет. Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо вовремя физкультминуток)
- Коммуникативные игры (Сюда входят этюды, беседы и игры разного уровня подвижности, занятия рисованием, которые способствуют быстрой адаптации детей в коллективе, развивают навыки общения. Проводятся один раз в неделю психологом или воспитателем)
- К третьему направлению относятся:
- Психогимнастика. Курс специальных занятий, игр, упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. Прежде всего такие занятия показаны детям с неврозами, нарушениями характера. Но не менее важно использовать в профилактической работе со здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Проводит психолог. Один раз в неделю, начиная со старшего возраста по 25-30 минут.
- Сказкотерапия. Сказка — это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть

все, чего не может быть в жизни. Благодаря сказкотерапии у ребенка формируется творческое отношение к жизни развивается самооценка и самоконтроль. Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

- Фонетическая ритмика (система упражнений, сочетающая речь и движения по развитию речевого дыхания, силы голоса, темпа произношения, игры, помогающие сформировать фонетически правильную речь, обрести раскованность и непринужденность. Проводится учителем-логопедом, дефектологом каждый день по 5-10 мин. желательно несколько раз в день, включая в режим дня ребенка.

Чтобы реализовать в полной мере физическое развитие и оздоровление детей в ДОУ применяются нетрадиционные приемы. Для этого в каждой группе должен быть оборудован "Уголок здоровья". В нем необходимо должны находиться:

- традиционные пособия (массажеры, массажные коврики, спортивный инвентарь),
- также нестандартное оборудование, изготовленное своими руками которое должно быть безопасным, простым в применении (Нр, вертушки, султанчики для речевого дыхания, веревки с узелками для массажа ступней ног, бильбоке для тренировки предплечья и кисти рук, моталочки для мелкой моторики пальцев рук и т. д.)

**Здоровье сберегающие технологии, которые применяются в работе с родителями**

- консультации с родителями, беседы, рекомендации по поводу ЗОЖ
- оформления папок-передвижек;
- анкетирование;

- совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники;
- дни открытых дверей;
- обучение родителей методам оздоравливания детей (практикумы, тренинги);
- выпуск газеты ДОУ и т.д.

Во всей работе по здоровьесбережению в ДОУ должны участвовать и педагогические, и медицинские работники: педагог-психолог, учитель-логопед, воспитатель, инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель. Только совместный системный подход принесет успешное решение по данной проблеме.

Таким образом, здоровье среди всех благ на Земле - самый ценный дар, который невозможно ничем заменить. Важно понимать, что забота о детском здоровье сегодня - это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

*Список литературы:*

1. Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание. -2004.-N1.-С.114-117.
2. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.-N4.-С.61-65.
3. Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности. -N2.-С.171-187.