**Консультация для педагогов**

**Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду**

*Терешина В.В., воспитатель МКОУ «Прогимназия №1»,* ***12.09.2017г****.*

 **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.

 **Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

 **Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, 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.

 **Применительно к взрослым** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей

 **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.

 **Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ** - обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

• технологии профилактики заболеваний,

• углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники,

• коррекция возникающих функциональных отклонений,

• отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-У группу здоровья),

• реабилитация соматического состояния здоровья,

• противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами,

• витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее – зимний период, витаминизация третьих блюд с использованием аскорбиновой кислоты),

• санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

 **Физкультурно-оздоровительные технологии** - направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание КГН;
* беседы по валеологии;
* спортивные праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

 **Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

 **Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:**

* Семинары-тренинги «Психологическое здоровье педагогов»;
* Консультации для педагогов «Признаки утомляемости ребёнка дошкольника», «Запрещённые физические упражнения для детей дошкольного возраста», «Как правильно провести гимнастику (различные виды) с дошкольниками», «Профилактика утомляемости дошкольников в ДОУ» «Работа воспитателя по разделам программы «Основы безопасности и жизнедеятельности детей» и др.;
* Практикум для педагогов ДОУ «Приёмы релаксации, снятия напряжения в течение рабочего дня»;
* Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах и медико-педагогических совещаниях в группах раннего возраста и коррекционных группах.

**Валеологическое просвещение родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс просвещения всех членов семьи.

**Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей:**

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств (комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры;
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми;
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, Дни и Недели здоровья, встречи детей ДОУ с родителями-спортсменами и др.);
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду** - это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

· приобщение детей к физической культуре

· использование развивающих форм оздоровительной работы.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

 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.

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

**Методические рекомендации**

**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**

*Казарцева С.А.,ст.воспитатель МКОУ «Прогимназия №1»,****12.04.2017г****.*

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды технологий*** | ***Время в режиме дня****; о****собенности методики проведения****; о****тветственный*** |
| **Ритмопластика** | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возрастаОбратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка*Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель, педагоги ДОУ* |
| **Динамические паузы****(физкультминутки)** | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группахРекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия*Педагоги ДОУ* |
| **Подвижные и спортивные игры** | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и 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.*Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ* |
| **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*Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ, психолог* |
| **Технологии эстетической направленности** | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и дрДля всех возрастных группОсуществляется 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* |
| **Пальчиковая гимнастика**  | Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.*Все педагоги ДОУ, логопед* |
| **Гимнастика для глаз** | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возрастаРекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога*Все педагоги ДОУ* |
| **Дыхательная гимнастика** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возрастаОбеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры*Все педагоги ДОУ* |
| **Гимнастика пробуждения** | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.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.*Педагоги ДОУ* |
| **Оздоровительный бег** | Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.*Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ* |
| **Кинезиологические упражнения** | Ежедневно в любое время, от 8 до 10 раз в любом возрасте*Все педагоги ДОУ* |
| **Комплекс кинезиологических упражнений** | Ежедневно, в первую половину дня, выпив полстакана воды, желательно под музыку.Младший возраст -4-5 упражненийСредний 5-6 упражненийСтарший 5-7 упражнений*Все педагоги ДОУ* |

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Виды технологий*** | ***Время в режиме дня****; о****собенности методики проведения****; о****тветственный*** |
| **Физкультурное занятие** | 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы. Ранний возраст - в групповой комнате или физ.зале - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение*Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ* |
| **Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)** | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возрастаЗанятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности*Психолог, педагоги ДОУ* |
| **Коммуникативные игры** | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возрастаЗанятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.*Психолог, педагоги ДОУ* |
| **Занятия из серии «Здоровье»** | 1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возрастаМогут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития*Педагоги ДОУ* |
| **Самомассаж** | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возрастаНеобходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму*Инструктор по ФИЗО, педагоги ДОУ* |

**Коррекционные технологии**

|  |  |
| --- | --- |
| **Технологии музыкального воздействия** | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группахИспользуются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.*Педагоги ДОУ, музыкальный руководитель, психолог* |
| **Технологии воздействия цветом** | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возрастаНеобходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка*Педагоги ДОУ, психолог* |
| **Технологии коррекции поведения** | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возрастаПроводятся 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*Психолог*  |
| **Сказкотерапия** | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возрастаЗанятия 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.*Педагоги ДОУ, психолог* |

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

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