**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.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискусионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно расссматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

**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 вылеологии;
* спортивны 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.

**Валеологического просвещения родителей** - это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического 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 в ДОУ;
* 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.

**Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий**

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

**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, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, 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, массажёры, тактильные дорожки)*;
* организация рационального питания;
* медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
* соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;
* комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

**Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

**Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками специализированных групп.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здороваьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

**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!