***Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.***

***Береги себя смолоду***

*(французская пословица)*

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.
 Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Здоровьесберегающая технология –**это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

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.

**Проблема** данного исследования: каковы условия использования здоровьесберегающих технологий в ДОО?

**Объектом исследования** является образовательный процесс в ДОО.

**Предметом исследования** избраны педагогические условия реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО.

**Цель:** реализация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО. Эту цель мы намерены достичь путем решения **следующих задач:**

1. Провести теоретический анализ научных подходов к реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО.

2. Выявить педагогические условия здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОО.

3. Разработать рекомендации по реализации здоровьесберегающих технологий среди дошкольников.

**Гипотеза исследования:** организация здоровьесберегающей деятельности в ДОО, которая позволит обеспечить повышение индекса здоровья дошкольников и уменьшить количество часто болеющих детей.

 **Научная новизна** исследования заключается в попытке обобщить и систематизировать современную литературу по проблеме использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий, экспериментально выявить оптимальные условия организации здоровьесберегающей деятельности.

В качестве **базы исследования** выступило МБДОУ д/с «Березка» ст. Кировской. В экспериментальном исследовании приняли участие 10 дошкольников, 11 родителей и 1 педагог. Эксперимент проводился в течение шести месяцев. Опыт был поделен на три этапа, каждый по два месяца. Основанием для выбора конкретных здоровьесберегающих педагогических технологий явилось, в первую очередь, состояние здоровья воспитанников.

 Становление опыта происходило в несколько этапов: диагностический (1) – изучение и анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы по проблеме исследования; поисково-констатирующий (2) – апробация отдельных технологий, анализ результативности процесса применения здоровьесберегающих технологий и уточнение критериев оценки здоровья воспитанников; экспериментальный этап (3) – обработка, проверка и систематизация полученных результатов, внедрение результатов исследования в практическую деятельность.

За время эксперимента нами были проведены различные оздоровительные мероприятия, цель которых - сохранение и укрепление здоровья детей. Утро в детском саду начинается **с зарядки.**

**Зарядка** улучшает работоспособность, аппетит, сон, общее самочувствие ребенка.

В опыте нами были использованы **технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

1. **Стретчинг** - комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, способствующих улучшению гибкости тела;
2. **Подвижные игры**: «Самолеты», «Догони свою пару», «Удочка», «Капуста» и т. д.
3. **Релаксация** - по 2 упражнения в день, например, «Лимон», «Потянулись - сломались», «Улыбнись».

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

o      Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров;
o      Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
o      Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
o      Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
o      Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.
 **Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:**
o      Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);
o      Рациональная, неперегревающая одежда детей;
o      Соблюдение режима прогулок во все времена года;
o      Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой);
o      Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком бодрящей гимнастикой после дневного сна.

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

***Подвижная игра***занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.
 Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

ромашка, эвкалипт, шалфей, календула), раствором морской соли.

 В течение всего дня проводились с детьми **разнообразные гимнастики**:

1. Гимнастика после сна. Она обеспечивает постепенно переход от состояния покоя к рабочему состоянию.
2. Физкультминутки на всех занятиях:
3. Пальчиковая гимнастика.
4. Гимнастика для глаз.
5. Дыхательная гимнастика.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**:

1. Общеразвивающие физические занятия три раза в неделю.
2. Проблемные игровые занятия.

**Коррекционные технологии:**

1. Техника музыкального воздействия.
2. Сказкотерапия.
3. Фонетическая ритмика.
4. В работе нами использовалась также **Ароматерапия.**
5. Всем известно, что запахи лечат. Например, лук и чеснок - выделяют фитонциды, которые убивают микробов. Вдыхаем пары чеснока в целях профилактики гриппа и ОРЗ.

На протяжении исследовательской деятельности велось обследование детей по показателям уровней здоровья.

Диагностика показала, что увеличивается количество детей, не болевших ни разу, наметилось снижение количества часто болеющих детей.

В тоже время показатели индекса здоровья выросли с 25% до 45%, что свидетельствует об эффективности проведенной работы.

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная нами в условиях детского сада, способствовала обеспечению повышения индекса здоровья дошкольников, реализации потребностей детей в двигательной активности. Результатом нашей эффективной работы является снижение заболеваемости детей.

**Список литературы:**

Алиева Т.И. Программа «Истоки»: Базис развития ребенка – дошкольника. Алиева Т.И., Антонова Т.В, Арнаутова Е.П. М., 2003.- 313с.

Бабунова. Т.М. Дошкольная педагогика: учебное пособие. Бабунова. Т.М. – М.:ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.

 Безруких М. М. Здоровьесберегающая школа. М.: 2004. - 240 с.

 Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольном учреждении. -М.: мозаика-синтез, 2005. 109 с.

Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Бычкова С.С. – М.: АРКТИ, 2001. - 64 с.

Виноградова Н. Ф., Куликова Т.А. Дети, взрослые и мир вокруг. -М.: Просвещение, 1993.-205 с.

 Власова Т. М., Пфафенродт А.Н. Фонетическая ритмика в школе и детском саду. М.: Учебная литература, 1997. - 375 с.

Выготский Л. С. Педагогическая психология. М.: Педагогика, 1991.-479 с.

 Галанов А. С. Игры, которые лечат. М.: 2001. - 32 с.

Глазырина Л. Д., Овсянкин, В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: ВЛАДОС, 1999. -175 с.

Доронова Т.Н. Радуга: программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5 – 6 лет в детском саду. Доронова Т.Н. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Доронова Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева Е.В. М., 2004.- 189с.

Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка.