***Круглый стол***

***«Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду в соответствии с ФГОС ДО»***

Здоровье человека – это всегда актуальная тема. Дошкольный возраст – решающий этап в формировании основ психического и физического здоровья детей. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня здоровья дошкольников.

Одной из основных задач каждого дошкольного образовательного учреждения, обозначенных в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, , так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества. В любом возрасте человек должен заботиться о своем здоровье, но особенно это важно в детстве. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМН, «…за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди детей, поступающих в школу». Поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск технологий повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольном образовании. Технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, получили название «здоровьесберегающие технологии».

Так что же такое «здоровьесберегающие образовательные технологии»?

**«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. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

 Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьесбережения.

**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.

**Задачи** здоровьесберегающих технологий:

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия, здоровья – всех участников воспитательно-образовательного процесса.

2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.

3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие **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.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***

***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 здоровье сберегающей 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.

*Здоровье сберегающие 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, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***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 здоровьеобогащения 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.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в **три подгруппы**:

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

***Динамические паузы****–*пауза в деятельности ребенка, заполненная разнообразными видами двигательной активности, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Проводятся в перерывах между занятиями, состоят из 6-8 упражнений, продолжаются 2-5 минут. При проведении динамических пауз обеспечивается некоторое снижение умственного утомления, нервного напряжения. Рекомендуется подбирать такие упражнения, в которые включаются движения, воздействующие на крупные группы мышц.

***Ритмопластика*** – это оздоровительный вид гимнастики, в ходе которой задействуются различные группы мышц, развивается чувство ритма, тренируется память и внимание. Занятия по ритмопластике в детском саду подойдут абсолютно любому ребенку. Детям, не имеющим проблем с опорно-двигательным аппаратом, занятия помогут развить пластичность тела, научат чувствовать музыку, попадать в такт. Легкая и незамысловатая гимнастика нравится детям тем, что не вызывает затруднений во время выполнения движений.

***Подвижные и спортивные игры****.* Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, проводятся по определенным правилам. Проводимые в детском саду спортивные игры, это, в основном, эстафеты. Для сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста чаще используют подвижные игры — это сознательная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение игровых правил. В процессе игры совершенствуются двигательные умения, навыки и физические способности детей. Грамотный подбор различных подвижных игр позволяет развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. 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 мы используем лишь элементы спортивных игр.

***Различные виды гимнастики:***

*Гимнастика утренняя* - ценное средство оздоровления и воспитания детей, проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренном зале. У детей, систематически занимающихся утренней гимнастикой, пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Утренняя гимнастика длится не более 7 минут.

*Гимнастика после сна –* важная составляющая микроцикла двигательной деятельности, проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут. Главная цель – профилактика нарушений осанки. Также способствует быстрому пробуждению, поднятие мышечного и психического тонуса, создание хорошего настроения на вторую половину дня.

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

*Гимнастика пальчиковая – с*младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Это уникальное средство для развития мелкой моторики и речи. Целью занятий по развитию ловкости и точности пальцев рук является развитие взаимосвязи между полушариями головного мозга и синхронизация их работы. Основная ценность пальчиковой гимнастики в том, что интеллект ребёнка при этом развивается самым естественным, здоровым образом.

*Гимнастика дыхательная –* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Это система упражнений, направленная на оздоровление организма, она способствует насыщению организма кислородом, повышению общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы, нормализует и улучшает психоэмоциональное состояние организма.

*Гимнастика зрительная –*это комплекс упражнений, способствующих снятию зрительного напряжения, укреплению глазных мышц и улучшающий кровоснабжение и обменные процессы в глазах. Проводится 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 артикуляционная –* это комплекс специальных упражнений для тренировки органов артикуляции (губ, щек, языка, нижней челюсти), необходимых для правильного звукопроизношения. Основным назначением артикуляционной гимнастики является развитие, укрепление и совершенствование артикуляционной моторики.

***Релаксация****–*это самый лучший способ научиться распознавать существующие в мышцах напряжения и избавляться от них. Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми младшего дошкольного возраста: время выполнения одного упражнения не более 2-3 минут, большинство упражнений направлено на расслабление определенных групп мышц, многоразовое выполнение одного упражнения, завершение релаксации только на позитиве.

Особенности выполнения релаксационных упражнений детьми старшего дошкольного возраста: время выполнения одного упражнения не более 4-5 минут, в процессе одного занятия можно использовать упражнения из разных блоков, в зависимости от направленности занятия, комплекс из 3-4 упражнений на разные группы мышц, проводится с музыкальным сопровождением и текстом, направленным на спокойствие и восстановление сил, завершение релаксации только на позитиве.

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

***Занятие физической культурой****–*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. Структура занятия физической культурой разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

***Проблемно-игровые технологии****:*

*Игровые ситуации* - характеризуют определённое психическое состояние ребёнка, возникающее в процессе выполнения нетипичного игрового задания, которое помогает ребёнку осознать и найти пути решения с помощью нешаблонных действий. Проблемно-игровые ситуации могут включать игры-путешествия, игры-беседы, игры-драматизации, игры-импровизации, изобразительную деятельность, конструирование, имитационные упражнения, обследование предметов в зависимости от темы ситуации.

*Игротреннинги и игротералия –*это метод психотерапевтического воздействия на детей с использованием игры. 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.

*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.

***Занятия «Уроки здоровья»****-*1 раз в неделю во всех возрастных группах или событийно. Тематика событийных «Уроков здоровья» может быть посвящена значимым датам в области здравоохранения различного уровня, всероссийским, региональным и городским здоровьесберегающим акциям, пропаганде семейных традиций и ценностей.

**С*амомассаж*** *-* это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку, тонизирует весь организм. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики.

**Т*очечный 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, проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике.

***Коррекционные технологии***

***Технологии музыкального воздействия****–*музыкотерапия, вокалотерапия и ритмотерапия с применением такого музыкального сопровождения, которое наиболее эффективно способствовало бы коррекции психофизического статуса детей, имеющих те или иные проблемы в развитии, в процессе их двигательно-игровой деятельности. В детском саду и дома музыка необходима детям в течение всего дня. Это не значит, что она должна звучать непрерывно и громко. Музыка должна прослушиваться детьми дозировано, в зависимости от времени суток, вида деятельности, даже настроения детей. 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, проводятся, в основном, педагогом-психологом. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

***Технологии воздействия цветом***– коррекция психоэмоционального состояния ребенка при помощи определенных цветов. Благодаря воздействию определенного цвета на ребенка можно добиться значительных результатов в преодолении апатии, раздражительности, чрезмерной активности и даже начинающейся детской агрессии, умении управлять своими эмоциями. Как специальное занятие проводится 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

***Психогимнастика*** - курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы). Прежде всего, такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни. В начале дня целесообразно проводить упражнения, которые позволяют мобилизовать внимание, интеллектуальную активность. Во второй половине дня следует проводить упражнения, помогающие снять усталость, создающие условия для эмоциональной разрядки

***Су-Джок терапия*** – это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод **самооздоровления**и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

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

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно. Есть поговорка: “В здоровом теле – здоровый дух”. Но не ошибётся тот, кто скажет, что здоровый дух порождает здоровое тело.

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.