|  |  |
| --- | --- |
| ***спользование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста*** | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | |  |  | [**Версия для слабовидящих**](https://mdobuds5.edusite.ru/vis_p216aa1.html) | | |
| **Педагогическая система работы «Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста »**  Болеет без конца ребёнок.  Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.  - Ведь я его с пелёнок  Всегда в тепле держать стремлюсь.  В квартире окна даже летом  Открыть боится – вдруг сквозняк,  С ним,  то в больницу, то в аптеку,  Лекарств и перечесть нельзя.  Не мальчик, словом, а страданье.  Вот так, порой, мы из детей  Растим тепличное создание,  А не бойцов – богатырей.  В.Крестов «Тепличное создание»    **Актуальность педагогического опыта:**  На сегодняшний день в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами направление «Физическое развитие», включающее образовательные области «Здоровье», «Физическая культура» занимает ведущее место в воспитательно-образовательном процессе дошкольников. И это не случайно. Последние   данные Министерства образования и науки Российской Федерации *показывают*,*что* XXI век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя как здоровье дошкольника. На 8,1% снизилось число здоровых детей. На 6,75% - увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии, предрасположенностью к патологии. На 1,5%- возросла численность детей 3 группы здоровья с выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.  С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста. Это связано с множеством негативных явлений современной жизни: непростыми социально-экономическими условиями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространение алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.  В  современном  обществе, в  XXI веке, предъявляются  новые, более  высокие  требования к человеку, в  том числе  к ребенку, к  его  знаниям  и  способностям. Забота  о  здоровье  ребенка стала  занимать  во  всем  мире  приоритетные  позиции.  Это  и  понятно, поскольку  любой  стране  нужны  личности  не только творческие, гармонично  развитые, активные,  но и  здоровые. Охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения – актуальный социальный вопрос. Как для отдельного человека, так и для общества в целом, самое дорогое богатство-здоровье. Каждый родитель хочет чтобы  их  ребёнок был сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками.    В  дошкольном  детстве  закладывается  фундамент  здоровья ребенка, происходит  его  интенсивный  рост  и  развитие, формируются  основные  движения, осанка, а так же  необходимые  навыки  и  привычки, приобретаются  базовые  физические  качества, вырабатываются  черты  характера, без  которых  невозможен  здоровый  образ жизни.  Забота  о  воспитании  здорового ребенка  является  приоритетной  в моей   работе  и  работе нашего  дошкольного  учреждения. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной  особенно в условиях, приравненных к крайнему северу. Поэтому очевидным является поиск путей решения  проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подгото*вки их к здоровьес*бережению.  Начиная работу по теме «здоровьесберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста», мною была изучена программа «Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста», разработанной кандидатами психологических наук Н.Н.Авдеевой и Р.Б. Стёркиной,  «От рождения до школы» Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Кроме программ были проанализированы методические пособия по исследуемой проблеме. Наиболее интересными считаю пособия, содержащие подробные характеристики нетрадиционных способов оздоровления. Это работы Ю.Ф. Змановского, методические рекомендации А.И.Баркан, Л.И.Латохиной, Б.В. Шеврыгина. Интересные публикации найдены в журналах «Дошкольное воспитание», «Обруч». Проанализировав содержание программ для дошкольных учреждений позволяет сделать вывод  что, несмотря на различия в подходах, методах, и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, проблема сохранения здоровья детей считается приоритетной и ей необходимо уделять первостепенное значение.  Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие “технология”. Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность  (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задачи, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.  (Данное определение предлагается Деркунской В.А.-канд.пед.наук)  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.  ***Целью применения здоровьесберегающих технологий считаю*:**  1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.  **Задач*ами*  здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий являются:**  1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.  2.Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.  *3*.Создать оптимальные условия  для  психического и физического развития дошкольников.  *4*. Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома.  ***Выделяются следующие в*иды здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий**    физкультурно-оздоровительные*;*    здоровьесберегающие образовате*льные технологии в детском саду;*    медик*о* -профилактические;    технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*;*    технологии здоровьесбережения и здоровье обогащения педагогов*;*    валеологического пр*освещения детей и их родителей.*  **Этапы  внедрения здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий:**    анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровье сберегающей среды.    организация здоровьесберегающего образовательного пространства    освоение педагогами  методик и приёмов здоровье сбережения детей и взрослых внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.    работа валеологической направленности с  родителями    **Система здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий:**    различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);    комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожка*м здоровье»; хождение босиком,* максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);    физкультурные занятия всех типов;    традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)  и инновационные технологии оздоровления и профилактики (сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);    организация рационального питания;    медико-профилактическая работа с детьми и родителями;    комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.  **1.Физкультурно-оздоровительные технологии:**  Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.  Задачи этой деятельности:  - развитие физических качеств;  - контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,  - формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;  - воспитание привычки повседневной физической активности;  - оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.;  На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа  мной  строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.  **Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**  В дошкольном учреждении ежедневно мной  предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.          https://mdobuds5.edusite.ru/images/clip_image00231.png  Особое внимание в режиме дня уделяю  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 соблюдаю  основные принципы закаливания:  Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;  Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);  Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;  Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;  Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.        Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:  Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);  Рациональная, не перегревающая одежда детей;  Соблюдение режима прогулок во все времена года;  Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);  Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того, чтобы прогулка давала эффект, мной  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.  Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время,  которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат ***подвижные игры и физические упражнения****на улице.*  ***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.  Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений  я  стараюсь  соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую  допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.  Кроме подвижных игр, я широко использую  разнообразные ***упражнения*** в основных видах движений:  -Бег и ходьба  -Прыжки  -Метание, бросание и ловля мяча  -Упражнения на полосе препятствий  Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Мной собрана картотека подвижных игр на прогулках и в помещении.  Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении придаётся  развитию движений и физической культуры на ***физкультурных занятиях***. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:  - маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;   -  в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;  - в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.  Именно поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:  \*Занятия по традиционной схеме;  \*Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;  \*Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;  \*Занятия серии «Здоровье», которые могут быть включены и  в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даю представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаю элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.  Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.  Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.  Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.  Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме.  Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.  В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, провожу  ***двигательную  разминку.***Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени,       доступны детям с разным уровнем двигательной активности.  С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, провожу  ***физкультминутки***.  Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.  Физкультминутки провожу  по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность составляет 3-5 минут.  Физкультминутки,  стараюсь проводить  в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног),подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.  Наряду с различными оздоровительными мероприятиями провожу  и ***гимнастику после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.  *Разминка в постели*. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и  выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.  *Гимнастика игрового характера*. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).  *Пробежки по массажным дорожкам*. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1.5мин.) и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями.  Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.  А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно мной  проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья".  Мной разработан  и используется  наглядный материал для внедрения здоровьеформирующих образовательных технологий:    Модели точного выполнения основных движений.    Картотеки прогулок.    Картотеки физкультминуток.    Картотеки  подвижных игр по всем возрастам.    Схемы видов построения.    Картотека индивидуальных  заданий для закрепления основных движений.    Пособия для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия, правилам ухода за своим телом, культурой и безопасностью приёма пищи.    Атрибуты, стимулирующие и активизирующие двигательную активность.    Фильмы и слайды о спорте, активном отдыхе.    Литература валеологического содержания.    Наглядный материал в «Уголках здоровья» в группе    Посещение валеологической комнаты  (для проведения  НОД).  **2.Здоровьесберегающие образовательные технологии.**  Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.  Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.  Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.  Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.  **Моя деятельность отражается на системе  образовательных технологий:**  Эту систему условно можно разделить на три части:        **Первая - это чему мы учим детей, или какие знания мы даём им по формированию привычки к здоровому образу жизни. Всю информацию разделим на 7 блоков.**   |  |  | | --- | --- | | 1.       Ребёнок и другие люди        Если чужой приходит в дом.        Ребёнок и другие дети, в том числе подростки.        Насильственное поведение со стороны взрослого.        Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми.        Несоблюдение приятной внешности с добрыми намерениями. |       Не открывать дверь чужим людям, даже если ласковый голос.        Не экспериментировать с лекарствами, пахучими веществами.        Не спускаться в подвал.        Не забираться на чердак, крышу.        Уметь позвать на помощь.        Не ходить с незнакомыми людьми. | | *2.*Ребёнок в детском саду        Знать о предметах, которые требуют осторожного отношения  в детском саду.        Ходьба из группы по лестнице на занятия.        Знание дороги к специалистам ДОУ.        Умение вести себя со взрослыми и сверстниками.        Умение вести себя во время режимных моментов. |       Уметь правильно опускаться по лестнице, держась за перила для детей.        Хорошо ориентироваться в здании детского сада.        Быть приветливыми, здороваться, прощаться.        Пользоваться только своими предметами личной гигиены. | | *3.*Ребёнок и природа        Ухудшение экологической ситуации.        Восстановление окружающей среды.        Контакты с животными.        Бережное отношение к  живой природе.        В природе всё взаимосвязано. |       Можно кормить бездомных кошек, собак, но нельзя трогать их руками, гладить, брать на руки.        Знать об опасности некоторых растений.        Не ломать веток.        Кормить зимой птиц.        Не загрязнять источники воды, почву. | | *4.*Эмоциональное благополучие        Психическое здоровье.        Детские страхи.        Конфликты и ссоры между детьми. |        Уметь рассказать о своём страхе и преодолеть его.         Нужно довериться родителям, воспитателю, потому что от них может последовать помощь.         Не доводи дело до силового разрешения.         Уступай друг – другу.         Не разговаривай грубо. | | *5.*Ребёнок дома        Экстремальные ситуации.        Прямые запреты.        Открытые окна, балкон – источник опасности. |        Знать, что нельзя самим открывать окно, балкон.         Знать номера телефонов: пожарные, милиция, скорая помощь, родители (рабочий, сотовый).         Должны знать, что следующими предметами пользуются взрослые, либо под присмотром взрослых: спички, газовая плита, электроприборы, иголки, ножницы, розетки, булавки, лекарства, бытовая химия. | | *6.*Ребёнок на дороге        Опасность на улице. Безопасный путь в детский сад.        Работа ГИБДД        Если ребенок потерялся        Правила поведения в транспорте.        Зебра, светофор  и дорожные знаки для пешеходов.        Правила поведения на улице. |        Знать назначение патрульной службы.         Знать безопасный путь домой, в детский сад, друзьям.         Знать и выполнять правила поведения на улице (ходить только по тротуару, не играть на проезжей части); знать и выполнять правила перехода проезжей части.         Знать светофор, назначение перехода, знаки «пешеходный переход», «дети».         Заходить в заднюю дверь, а выходить в переднюю, уступать место взрослым, не высовываться в окно. | | *7.*Твой организм        Польза витаминов.        Правильное питание.        Работа организма. |        Уметь слушать свой организм и выявлять причину дискомфорта.         Знать пользу и вред некоторых продуктов для организма человека.         Знать, части тела человека и некоторые внутренние органы (сердце, легкие) и для чего они нужны. |   Все эти знания даю  детям не только на занятиях, но и в повседневной жизни.          **Вторая часть - это чем занимаются дети в детском саду, чтобы быть здоровыми.**   |  |  | | --- | --- | |      Ходьба по массажным дорожкам  -   Сон с доступом воздуха       Ходьба босиком       Обширное умывание       Полоскание рта теплой водой после обеда |      Спортивные игры       Физкультурные   праздники       Досуги, развлечения       Дни здоровья       Игры, спортивные упражнения, забавы, хороводы       Гимнастики (утренняя, дыхательная, для глаз, для развития мелкой моторики)       Прогулки в разное время года. |           **Третья часть - это то, что делают взрослые, для того чтобы сохранить жизнь детей и укрепить их здоровье.**   |  |  | | --- | --- | |      Организуют различные мероприятия  для детей, для родителей и совместные.       Проводят медицинские мероприятия (обеспечение безопасной жизнедеятельности детей, профилактические прививки, прием витаминов, диспансерное наблюдение).       После перенесенных заболеваний организуют   «щадящий режим».       Проводят  «музыкотерапию».       Обследование логопедом детей, которые имеют проблемы в развитии речи и последующая его работа. |      Проводят профилактические мероприятия (соблюдение режима дня, влажная уборка, сквозное проветривание, кварцевание, своевременная изоляция больного, «натуротерапия» -  употребление в пищу лука и чеснока).       Организованы в группах зоны отдыха.       Созданы условия для двигательной активности детей (закуплен спортивный инвентарь, площадки, спортивные уголки).       Организовано полноценное  питание. |   В группе  систематически проводится работа по развитию мелкой моторики по 3-5 минут ежедневно. С этой целью использую  разнообразные игры и упражнения (шнуровка, нанизывание бус и т.д.) Для формирования тонких движений пальцев рук ежедневно провожу  пальчиковые игры, сопровождаемые чтением стихов, которые создают благоприятный фон, обеспечивают хорошую тренировку пальцев, учат улавливать ритм речи. В группах имеются картотеки пальчиковых гимнастик. Кроме этого для тренировки тонких движений пальцев рук использую разнообразные упражнения без речевого сопровождения.  В зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, провожу  гимнастику для глаз («Самолёт», «Снежинки» и др.)  В занятия по познавательному развитию включаю  занятия из серии «Здоровье» – «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Витамины из корзины» и др. На данных занятиях учу  детей бережному отношению к своему здоровью. Интересный материал представлен в книге Т.А. Шорыгиной «Беседы о здоровье».  **3.Медико – профилактические технологии.**  Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного учреждения в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.  Задачи этой деятельности:  - организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;  - организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;  - организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла теплой кипячёной водой, щадящий режим в период адаптации и т.д.).  - организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов  - организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.  Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Листок здоровья», чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.  **4.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;**  Цель, создание в дошкольном учреждении  целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.  Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья.  В настоящее время многие дети переходят из  состояния физиологического напряжения в  состояние повышенной раздражительности и утомляемости, а значит нарушением сна, питания, сниженной работоспособностью. Я стараюсь  обеспечить условия для преобладания  положительных эмоций в ежедневном распорядке дня.  \* создание  благоприятного психологического климата в группе в течении всего дня.  \*организация уголка психологической разгрузки «уголок уединения», где дети смотрят альбомы с фотографиями развлечений, о природе, и т.д.  \*использую беседы с детьми  \*музыкотерапию  \*проведение тематических досугов  \*снижение утомляемости на занятиях достигаю за счёт  физ. минуток и  смены видов деятельности.  \*появлению положительных эмоций  способствуют игры- драматизации, театрализованная деятельность.  \*использую элементы  психогимнастики.  **5.Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов**  На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое  внимание в дошкольном учреждении уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости.  Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации*.*  **6.Технологии валеологического просвещения родителей*.***  Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.  Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.  В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мной  разработана система мероприятий, к которым относятся:  - родительские собрания,  -консультации,  -конкурсы,  - спортивные праздники,  -праздники здоровья,  -папки-передвижки,  -беседы,  -личный пример педагога,  -нетрадиционные формы работы с родителями,  -практические показы (практикумы)  На сегодняшний день проблема взаимодействия ДОУ и семьи по вопросам здоровья детей — одна из самых актуальных. Семье нужны поддержка и сопровождение.  Для успешной работы с родителями я  провожу  исследование семей воспитанников, используя такие методы, как анкетирование, беседы с родителями и детьми, наблюдения за детьми, посещение на дому и др. Наряду с коллективными формами организации широко ис­пользую  индивидуальные и подгрупповые беседы.  Один из действенных методов в данном направлении — при­менение наглядной агитации. В группе имеется уголок здоровья, где помешается информация для родителей о лечебно-профилактических мероприятиях, проводимых в дошкольном уч­реждении. Имеются так называемые «копилки здоровья», в которых собран материал о нетрадиционных методах оздоровления, материал, пропагандирующий здоровый образ жизни.  Систематически для родителей организуются дни открытых дверей. На наш взгляд, это эффективная форма вовлечение чле­нов семей в педагогический процесс. В течение дня папы, мамы, бабушки и дедушки имеют возможность посетить утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, прогулку, закаливающие проце­дуры и другие режимные моменты. Родители приглашаются на дни и недели здоровья, которые стали традиционными в нашем детском саду. Мамы и папы не только наблюдают, но и становятся активными участниками раз­влечений, различных игр, спортивных праздников: «Вместе с ма­мою вдвоем все препятствия пройдем», «Папы могут все на све­те», «Папа, мама, я — спортивная семья», «Межпланетные олим­пийские семейные игры», «Дружная семейка».  Воспитатели вместе с родителями оформляют стенгазеты и выставки рисунков на темы: «Солнце, воздух и вода — наши луч­шие друзья», «В здоровом теле — здоровый дух», «В стране здоро­вья», «Активный отдых нашей семьи» и др.Конечно, не все семьи активны, но многих удается заимствовать, некоторые родители пересматривают свои взгляды на) питание детей. Результаты диагностики показывают, что организованная таким образом воспитательно-образовательная и лечебно-оздоровительная работа положительно влияет на развитие детей.  Усовершенствована предметно-развивающая среда в группе: приобретено  новое физультурно -спортивное оборудование и атрибуты, изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики.  Для успешной работы по приобщению родителей педагогов к ЗОЖ выпустила буклеты: «Если хочешь быть здоров», «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Движение, правильное питание и режим дня - основа жизни» и другие,  в которых  можно найти много полезной информации, рекомендации и по использованию новых здоровьесберегающих технологий. Буклеты  получили  положительные отзывов от педагогов  и родителей.  В феврале 2014 года  родителям была предложена анкета, с целью анализа работы детского сада по укреплению здоровья детей и снижению заболеваемости.  В анкетировании приняли участие 20 родителей.  На вопрос  «Часто ли болеет ваш ребенок» 70% родителей ответили, что ребёнок болеет редко, 28% – часто, 2%  -  ребенок не болеет совсем.  Причинами заболеваний  45% родителей считают  – предрасположенность и наследственность,27 % -  недостаточное физическое воспитание в семье, 6% – недостаточное физическое воспитание ребенка  в детском саду.  Физические показатели,  по которым можно судить о правильном развитии ребёнка родители знают: 77%– знают, 6% - не знают, 17 %  – знают частично.  При ответе на  вопрос «На что должна обращать внимание семья, заботясь о здоровье и физическом развитии ребенка» мнения родителей разделились, большинство считают, что нужно обращать внимание на все компоненты:  соблюдения режима (16%), полноценный сон (14%),  достаточное пребывание на свежем воздухе (14%), здоровая гигиеническая среда (14%), благоприятность психологической атмосферы (14%), физкультурные занятия (13%), закаливающие процедуры (11%).  Наиболее приемлемые закаливающие процедуры для вашего ребенка:  прогулки в любую погоду – 29%, облегчённая форма одежда для прогулок и в группе 14% и 25%,  хождение босиком – 14%, полоскание горла водой комнатной температуры – 11%,  обливание ног водой контрастной температуры -8%.   На вопрос «Знаете ли вы как укреплять здоровье ребёнка» -   55% ответили утвердительно, 41% – частично.  В помощи детского сада по  укреплению здоровья детей нуждаются – 42%, 58% - не нуждаются. Виды помощи, в которых нуждаются родители: закаливание, физкультура, контроль за питанием, не принимать болеющих детей, профилактические процедуры (витамин «С», полоскание горла травами).  Таким образом мы видим что, большинство родителей  стали внимательно относится к вопросам здоровья своих детей, следить за состоянием работы детского сада по этому направлению.  Итак, целенаправленная работа по сохранению здоровья дошкольников способствует общему снижению заболеваемости в группе, о чём свидетельствуют приведённые в таблице №1 результаты. Показатели физического развития воспитанников ДОУ напрямую зависят от показателей здоровья воспитанников, идёт увеличение высокого уровня развития и снижение низкого уровня физического развития детей (Таблица №2).  Таблица №1   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Списочный состав | Число пропусков по болезни | Число часто болеющих детей | Число ни разу не болевших детей | Средняя продолжительность болезни | Показатель индекса здоровья | | 2012 | 22 | 543 | 6 | 1 | 7,2 | 0,05 | | 2013 | 26 | 505 | 5 | 3 | 7,1 | 0,12 | | 2014 | 26 | 150 | 4 | 7 | 6,9 | 0,23 |     Таблица №2  2012- 2013 учебный год   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Количество детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | | Сентябрь | 24 | 35% | 46% | 19% | | Май | 25 | 69% | 24% | 7% |     2013-2014 учебный год   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Количество детей | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | | Сентябрь | 26 | 60% | 31% | 9% | | Апрель | 26 | 75% | 18% | 7% |     Диагностика показала, что увеличивается количество детей, не болевших ни разу, наметилось снижение количества часто болеющих детей. Показатели индекса здоровья выросли с 25% до 40%, что свидетельствует об эффективности проведенной работы. Критерием эффективности использования здоровьесберегающих технологий в  работе служит улучшение состояния здоровья детей моей группы.  Заключение  В целом положительная динамика результатов свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий в воспитательно-образовательном процессе с детьми старшего дошкольного возраста укрепляет здоровье детей, способствует формированию культуры здоровья. Сотрудничество педагогов и родителей в этом направлении, их сознательная деятельность к преобразованию здоровьесозидающего пространства и использованию здоровьесозидающих практик позволяют ребенку укрепить свои внутренние позиции и действовать в соответствии с критериями ведения здорового образа жизни. Важно, чтобы каждая из применяемых технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.  Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.  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.  Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.    **Список литературы:**    Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.  Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.   Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.,2006.   Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие // Под ред. Б.Б.Егорова. – М.,2004.   Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002.   Каралашвили Е.А.  Физкультурная минутка/ Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.,2002.  Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.  Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2.   Евдакимова Е.С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ// Управление ДОУ. 2004. N1.  Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.   Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - М., 2002.  Панкратова И.В. Растим здоровое поколение // Управление ДОУ. 2004. N1.   Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России // Школа здоровья. 2000. Т. 7. N2. С.29 – 34. Фомина Н.А.  Чеботарева О.В. Теоретический семинар "Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога". Сайт Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».   Формирование основ здорового образа жизни // Управление ДОУ. 2006. N 4.  Шумихина Ю.В. Клуб «Здоровая семья» // Воспитатель ДОУ. 2009. N3.  Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.  Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровье сберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист.-2005.-N4.-С.61-65.  Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.  «Здоровьесберегающая система ДОУ». Авторы – составители М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008  «Формы оздоровления детей 4 – 7 лет». Автор – составитель Е. И. Подольская. Волгоград. Издательство «Учитель» 2008  «Оздоровление детей в условиях детского сада».  Под редакцией Л. В. Кочетковой. Москва.  Издательство «ТЦ – Сфера» 2005  «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ». Автор – составитель М. Н. Кузнецова. Москва. Издательство «Айрис – пресс» 2007  «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей». Авторы – составители Н. С. Голицына, И. М. Шумова. Москва. Издательство «Скрипторий 2003» 2008  «Учимся и оздоравливаемся». Авторы: А. и С. Сметанкины. Санкт – Петербург. ЗАО «Биосвязь» 2009  Евдокимова Е.С., Додокина Н.В., Кудрявцева Е.А. Детский сад и семья. М., 2007.  Козлова А.В., Дешеулина Р.П. Работа ДОУ с семьей. М., 2007.  Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждени­ях / Под ред. В.И. Орла, С.Н. Агаджановой. СПб., 2008.  Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Сост. З.М. Зарипова, И.М. Хамитов. Н. Челны, 2003.  Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. М., 2012.   ЖУРНАЛ «ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ».  Д/В №1 - 95 г. стр. 66 статья     «Упражнение для глаз».  Д/В № 10 – 94 г. стр. 77 статья  «Стоматологические заболевания».  Д/В № 12 – 91 г. стр. 21 статья  «О здоровье – всерьёз» (АНКЕТА)                                                   «Путь к здоровью и бодрости».  Д/В № 5 – 96 г. стр. 88 статья    «О питании ребёнка и профилактики                                                  простуды».  Д/В № 7 – 05 г. стр. 113 статья  «Как провести летний отдых».  Д/В № 3,4 – 92 г. стр. 16 статья «Дни здоровья».  Д/В № 7 – 95 г. стр.70 статья     «Мы здоровы». | |  | | --- | |  | |  | |