**Что же такое здоровьесберегающие технологии в ДОО?**

В мире всё чаще говорят о здоровом образе жизни. Ведь бытует мнение, здоровый человек — успешный человек. И современное общество даёт заказ дошкольному образованию на воспитании здорового поколения. В дошкольном образовании сложился системный подход к организации оздоровительной работы с детьми. Этот комплекс мер называется «здоровьесберегающие технологии». Всё это направленно на сохранение здоровья подрастающего поколения.

**Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

**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 задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

**Здоровьесберегающие технологии** - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОО. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском садике без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО по [ФГОС](http://pedsovet.su/fgos) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению з

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОО используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](http://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Далее представлен пример проекта, который включает в себя зздоровьесберегающие технологии

**Проект «Здоровей-ка» для младшей группы**

**Актуальность проекта.** В условиях современной природно-социальной и экологической ситуации проблематика здоровья детей приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. Поэтому одной из основных задач детского сада является охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, формирование культуры, основ личной гигиены и здорового образа жизни.

Ведущие цели оздоровительной работы в детском саду - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе. Совершенствование условий для обеспечения физического и психического здоровья детей в соответствии с ФГОС ДО, СанПиНа.

Так же положительный эффект укрепление физического здоровья детей даёт использование в работе нетрадиционных форм оздоровления таких, как: дыхательная гимнастика, релаксация, музыкотерапия, цветотерапия, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры, музыкально-ритмические движения, психогимнастика, игропластика, игры-путешествия, упражнения на фитболе.

Организация здоровьесберегающей среды, а также использование здоровьесберегающих технологий, введение модели оздоровления детей, помогут максимально снизить статический компонент в режиме дня детей, а также будут способствоватьповышению двигательной деятельности каждого ребенка, его всестороннему психофизическому развитию.

**Цель:** создание оптимальных условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирование привычки здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
2. Совершенствовать у детей элементарные навыки ухода за своим лицом и телом.
3. Развивать у детей познавательный интерес к своему организму, его возможностям и как ухаживать за ним.
4. Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью и здоровью других людей.

***Вид проекта:*** Практико-ориентированный.

***Срок реализации проекта:*** Среднесрочный (месяц)

***Участники проекта:*** дети младшей группы, воспитатели, родители воспитанников, музыкальный руководитель, помощник воспитателя, дети средней группы.

***Ожидаемые результаты проекта:***

1. Снижение уровня заболеваемости детей в ДОУ;
2. Повышение уровня физической подготовленности воспитанников;
3. Формирование у воспитанников осознанной потребности в здоровом образе жизни;
4. Развитие физических и нравственных качеств детей, расширение кругозора, сохранение и укрепление здоровья;
5. Вовлечение родителей в образовательный процесс.

**Механизм реализации проекта:**

*1 этап - подготовительный.*

Подбор материала, чтение методической литературы по данной теме, разработка конспекта физкультурного досуга для детей, сбор фотографий для стенгазеты «Я здоровым быть хочу!», пополнение спортивного инвентаря для физкультурного уголка в рамках конкурса-смотра.

*2 этап - основной.*

Работа с детьми. Участие в смотре-конкурсе физкультурных уголков (в рамках ДОУ). Непосредственное участие родителей в осуществлении проекта.

*3 этап - заключительный.*

**Подведение итогов и результаты проекта:**

- выпуск стенгазеты «Я здоровым быть хочу!»;

- спортивно-музыкальный досуг «Чистота для здоровья нам нужна» совместно со средней группой;

- участие в смотре-конкурсе физкультурных уголков в рамках ДОО.

**Работа с детьми.**

**Образовательная область «Познавательное развитие»:**

- беседы с детьми « О пользе сна», «Мы были у врача», «Чем опасен гололёд?», «Надо, надо умываться по утрам и вечерам»;

- дидактические игры «Поделюсь - не поделюсь» (закрепление знаний о предметах личной гигиены), «Кукла Маша собирается на прогулку», «Составь фигуру человека (мальчика или девочки)», «Что нужно Айболиту»;

- ФЭМП (см. И.И. Целищева Математика вокруг нас. №17 (1 часть) с.58);

- наблюдения с детьми за трудом дворника (сгребание листьев в кучи, убирание их с дорожек), за изменением одежды людей;

- наведение порядка в игровой комнате «Каждой вещи своё место»;

- труд на участке (сгребание листвы грабельками).

**Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»:**

- игра «Назови меня ласково»;

- сюжетно-ролевые игры «Семья», «У врача», «Кукла Маша заболела», «Доктор Айболит»;

- экскурсия с детьми в медицинский кабинет детского сада;

- ситуативные разговоры о правилах личной безопасности (не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, уходить из сада только с родителями и т.д.)

**Образовательная область «Речевое развитие»:**

- использование художественного слова о еде, о приёме пищи;

- игры на развитие речи «Вставь словечко», «Закончи предложение»,

- чтение и обсуждение с детьми произведений А.Барто «Девочка чумазая», К.Чуковского «Доктор Айболит» и «Мойдодыр» (или просмотр мультфильма).

**Образовательная область «Художественно-эстетическое развитие»:**

- концерт для кукол «Мы любим петь и танцевать»;

- рисование красками «Апельсины и мандарины для больной куклы»;

- выполнение с детьми аппликации на тему «Украсим шапочку для куклы Маши».

**Образовательная область «Физическое развитие»:**

- утренняя гимнастика «Мы - сильные»;

- массаж волшебных точек ушей «Поиграем с ушками»;

- упражнение для глаз «Посмотрим глазками влево, вправо»;

- проведение пальчиковой гимнастики «Были маленькие мы»;

- обучающее упражнение «Правильно сидим за столом»;

- дидактическая игра «Кто умеет чисто мыться»;

- ситуативные разговоры с детьми о составе блюд и пользе некоторых продуктов для здоровья (фруктов, соков, молочных каш);

- НОД по физическому развитию (Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» №27 с.65);

- спортивно-музыкальный досуг «Чистота для здоровья нам нужна» (совместно с детьми средней группы)

**Работа с родителями:**

- выпуск стенгазеты «Я здоровым быть хочу!»

- привлечение родителей к изготовлению физкультурного оборудования для группы;

- индивидуальные беседы: «Закаливание - одна из форм профилактики простудных заболеваний детей»;

- консультации:

* Значение двигательной активности в жизни ребёнка.
* Игры для здоровья.
* Как провести выходные с ребёнком.