**Статья об опыте работы на тему: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе»**

Воспитатель: Михайлоава Диляра Акрамовна

Сохранение и укрепление здоровья детей – главная задача современного общества. Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273- ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». ( глава 4, статья 41) Согласно данным НИИ педиатрии сегодня только 14% детей можно назвать условно здоровыми, то есть не имеющими патологий, серьёзных психологических и физических заболеваний, в то время как порядка 40% страдают хроническими заболеваниями практически с самого рождения, а 50% имеют нарушения в физическом развитии. Неутешительная статистика, правда? И это только официальные данные. В реальности же дела могут обстоять гораздо хуже.

Проблема **здоровья** подрастающего поколения важна и своевременна как для теории, так и для практики. Её актуальность продиктована введение ФГОС дошкольного **образования**. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Как помочь нашим детям укрепить и сохранить **здоровье**, как построить **воспитательно-образовательный процесс** в детском саду без ущерба для **здоровья детей**?

Одной из главных задач любого дошкольного учреждения является сохранение и укрепление **здоровье детей**. И каждый детский сад решает эту задачу по-своему.

Сегодня, как никогда остро ставиться вопрос «Как построить **воспитательно- образовательный процесс таким образом**, чтобы не навредить, а сохранить **здоровье детей**?»

Существуют **разнообразные** формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**. Их комплекс получил в настоящее время общее название *«****здоровьесберегающие технологии****»*.

Главное назначение таких новых **технологий** – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие **здоровья**.

Так что же такое *«****здоровьесберегающие образовательные технологии****»*?

***Здоровьесберегающие технологии***- это целостная система **воспитательно-оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в **процессе** взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и врача.

*Цель****здоровьесберегающих образовательных технологий****:*

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения **здоровья**,

- сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здоровому** **образу жизни**,

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Здоровьесберегающие* педагогические технологии** применяются в различных видах деятельности и представлены как:

1. **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**;

2. **технологии обучения ЗОЖ**;

3. коррекционные **технологии**.

Рассмотрим каждый из этих видов

**Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья** способы и приемы направленные на сохранения и укрепления **здоровья** детей в момент занятия. Моя задача как **воспитателя заключается в том**, чтобы при подготовке к занятию продумывать не только познавательный материал, но и думаю, как построить занятие, чтобы сохранить и укрепить **здоровье своих детей**.

Главным условием успешной организации **образовательной** деятельности является обеспечение ***двигательной активности***. Для этого во время занятия провожу Динамические паузы 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаю элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Ни для кого не является секретом, что современные дети испытывают *«двигательный дефицит»*, то есть количество движений производимых ребенком за день, ниже возрастной норы. Это увеличивает нагрузку на **определенные** группы мышц и вызывает утомление. Поэтомуподвижные и спортивные игры провожу ежедневно на прогулке, в групповой комнате – с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

***Релаксация***

Для психического **здоровья** детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Моя задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей **работе** я использую упражнения на расслабление **определенных** частей тела и всего организма. Использую для **работы** спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.

Неотъемлемым компонентом любого познавательного занятия является ***пальчиковая гимнастика***, которую провожу индивидуально, либо с подгруппой

детей ежедневно. Также пальчиковая гимнастика тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, **кровообращение**, **воображение**, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Для снятия зрительного напряжения использую гимнастику для глаз,провожу в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, что способствует снятию статического напряжения мышц глаз, **кровообращения**. Во время её проведения использую наглядный материал.

***Дыхательную гимнастику*** провожу в различных формах физкультурно-**оздоровительной работы**. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его **работы в** целом.

Ежедневно после дневного сна в течении 5-10 мин провожу ***бодрящую гимнастику***. В её комплекс входят упражнения на кроватях на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, **воспитания правильной осанки**, обширное умывание.

Хождение босиком в группе и летом на прогулке, занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным **образом**, действием низких температур пола, земли. Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании, поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется.

Логоритмическиеупражнения.

***«Рассказывание»*** стихов с помощью рук неизменно вызывает у детей живой интерес, повышает эмоциональный тонус, эффективность запоминания, способствует развитию произвольного внимания, крупной и мелкой моторики, координации движений, **воображения**, **образности** мышления.

***Здоровьесберегающие* образовательные технологии** в нашей группе -это в первую очередь **технология воспитания** валеологической культуры или культуры **здоровья детей**. Цель этих **технологий** - становление осознанного отношения ребёнка к **здоровью и жизни человека**, накопление знаний о **здоровье и развитие** умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

***Утренняя гимнастика*** проводится с музыкальным сопровождением, ежедневно 6-8 мин.. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

***Физкультурные занятия*** проводятся в соответствии с программой, по которой **работает ДОУ**. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. Серия занятий *«Азбука****здоровья****»*. Как бы много **воспитатели** и родители ни делали для **здоровья наших детей**, результат будет недостаточен, если к этому **процессу** не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия, беседы, игровые упражнения, индивидуальную **работу по следующим темам**: *«Я и мое тело»*, *«Мой организм»*, *«Глаза - орган зрения»*, и т. д.

***Самомассаж*** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает **кровообращение**, помогает нормализовать **работу внутренних органов**, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и **оздоровлению его психики**. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие **образы**, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным.

***Активный отдых***

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется **своеобразный артистизм**, эстетичность в движениях.

***Коррекционные технологии:***

В НОД использую артикуляционную гимнастику, провожу упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти, необходимые для правильного звукопроизношения.

Особое место уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Для родителей, в информационном поле группы, размещены консультации: «Единство и преемственность в вопросах воспитания здорового ребенка», «Хорошо быть здоровым», «Профилактика гриппа и ОРВИ, «Гимнастика маленьких волшебников» и т. д. Системная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс, в содружестве с инструктором ФИЗО, родителями детей, позволяет нам создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья наших воспитанников. Поскольку 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.

В процессе организации единого  з***доровьесберегающего***  пространства ДОУ и семьи, использую **разнообразные формы работы**: педагогические беседы на родительских **собраниях**; мастер-классы; консультации; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование, также родители принимают активное участие во всех конкурсах, которые проходят на базе детского сада или района. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках и на сайте детского сада.

Применение в **работе *здоровьесберегающих педагогических технологий*** повышает результативность **воспитательно- образовательного процесса**, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, а у ребёнка – стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.

В заключении в своей статьи хочу сказать, что ***здоровьесберегающие технологии* в образовательном процессе** – лишь малая часть всей **оздоровительной работы** нашего детского сада. Эта система подвижна, она пополняется, совершенствуется новыми формами и **технологиями**. И достичь успеха в этом деле можно только при тесном контакте участников **воспитательно- образовательного процесса**.

**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!**

**Список литературы**

1. .Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход,2000.
2. 2.Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
3. 3.Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”
4. 4.Сивцова А.М.“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях”  Методист. – 2007.
5. 5.Смирнов Н.К. “Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога”

Интернет ресурсы

1. [**maam.ru**](http://www.maam.ru/)›[…zdorovesberegayuschie](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1350.jHSU9OVnzTMD-Ntja9OlArW5XR7GOqXU-umb5hnPBhDisDiYzG66kZtz7IDHIpTsYayVc1vCdqUmjsLFozURwvM6neYsH50VGuA0TI3JbBHPbKA6F4l3gNiiKvv7Ur1pcyzlzxegWQyfa6Fw-SxUozqOBlT6Ko0u73b06LYHplwhK3sU3Gdiq6JlwQoD2h9q.2b62a07e4136c9b98f7488388c8d29a475a8b476&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_3OH5XnapypRBagkgBNhAuLSkOTaphjXB&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc2tja2dDY3dYRXNaWXJVTkN1WjRhX2l2VzR5Rmw0eFBDMDRHdmtYamRQWlJrZXFCR05tMnAwRVNkX2FQWGJNcnJKNlg3bjU2ZUNZSVU0NVJhMm16a1hGYmpET3lIWXk3ckt0SlV0RWxrS3NvOXphY203NXc5UG9KRWZ4b0lVb1ZfMFM0WW1BVGNDRXRPdk52b3hrdmtFcWF0RndlcHVhNlZTREV5OGlNOWVzWVZMV2QtZ25NZFJaYmtqQkhMUW5JSUhuRXRPNWVmMTU&b64e=2&sign=caa4dda1c5d8b612b39edf264f3eda8e&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFOK-lnkBjQhPhO1aqLIUcVxJsLvRpXIWbsq6etdmuSyQPnL5zS998ODmXzH4mT30DBxLicKwEwvk77pxx_w3CCx7JAZz5Cv_fGKGd2KeaHnaBKEXumlEK8WoQFzfwfoHcvftimgY5RtnvHmaIJRZasqI66DQ7yrQhObc-PY_if3CI94Ba2xLagTNJDn2ULmK79CIcqAkjEw7Epp4UvBKavOqXcvnP5VGXHwaeFzCIB6atOgGNP6_J9yZwf1KsxxaZyjtDXHl2p3FlXAZMDG3VOxdpslEdD8x4w&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpvXLSF66V2IMQzmnPqW9L7m-vtUGYxh7ZuMRhcsoN2rB1lYawXy7ZEF1KkobCpXWhwcK0zMCNvZhfo6QnMdH_3Q_O93JZS_DVvBWX0Zqjhq_yQmiCbKjVoeofZFbcrpPGSneWgMY8070JDt6ZonegPCB1oyZSXaC_KmCbGYHzos1LlwsDatVFjVKuSDMUoMEDcBOYO3v8APjIDApF6y-I8hyECdM0h1w8q41xGZLE-rIkRBowk4Z0EvGZywiMkKhvzagMtroqGM6AIgaP2m6_UGpEhRGx8rLRDn4W8N-dB3RS_hXrLz_TI35z6Zz4fLvbtS6XaJJCnQ1D41C0FmzJ_aqOx8wSoSn40WAWHdL6xXF5ukA5A62ougHz1KDV4vbds9UDD4buzI9pppGbGrv7dVRDtT75fKhmcT_iwf6idUPj8dmWWPPMJkE3nCosILtBGyrNr1BC8E-ZSQmava82bhNWFmHq9tI8hlcwqTbItT1QBzNC9Cauuz1nOlGFghOjuKCYeaS8SMNIZGwOvNcAKg0dJLMcvm_gt6WhLGv0eM_68uMANvBYFsf13vwkutlr2kvoOc9Xwti93IfTNaErWel_L0SkuOLc65UZeimfuiow9mDO2UAZYbo8HVl7flvsT0K7gMXpo0Bwz21MTtcWQhk0S0yJ-zqp5epc9faMWlghf3OeEzzGCHqY5AtdBZswl9ax_5hC1KRkYe0BMTgAbuV5GGMaxpFiUcvyKwZQA-r4myH1ix-zaKz1CrjH4n0ncD2Xc0U9_RIqgQmtOR98EdutgcVF0ou9HZDY1gwaw1YJE7OuWY1LBw&l10n=ru&cts=1488620992688&mc=4.205474036053328)
2. [solncesvet.ru](http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1350.E-hp36WqyUb3W7WZNxFxTXVQh8Jd6uFX0lNte2sxLYIuROJMACDBbFgyiV0w0pHrx7Hu5mfqD6cZpAQFWUTmPRgf4suzKXQmdakPxC_bIBftc81jTmsgWmgpdtCXkdAuVXd7nsSyjXfmRWTK0VmHsdfOa8y8Uh5xsoq0h1SiCXg.4f309ace5f81442ffb6e7c11465a70b7ba5f4936&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo__iE36JrrfelkUb3V4HAn4mc6XcxCpdW_&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXRzFrcXZ6M241QjB4SG53UmFlcHBUb21BQmlFRHZ3WmhqYUhTbWZLQmpoczhiTVg3Skc4M05CRTR6cl9jMTlYNFB3bHRZTWo2bDRp&b64e=2&sign=de97e3f7981716b50530027bd3bd4ec3&keyno=0&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFOK-lnkBjQhPhO1aqLIUcVxJsLvRpXIWbsq6etdmuSyQPnL5zS998ODmXzH4mT30DBxLicKwEwvkq4h_6iR-BEv1U2jnQN7Zgnb6oLznmGoiSa-BvlWY8LdrfKOWxUGkjnXZfs8P7rKRocrjyc5BbqgPINvoJgoOoahCpS-9yrg8CSNpQSIxnwMK2cOqbWIyI2su2OrIWigEmzNArylZ29Uz-2_JTSRRn8yy52Ld-SOaaCQqTchPZlnGWW1NUuh9vFGA36m7B9G6Cd3St_zjmPurK0xMvi4voQ&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpvXLSF66V2IMQzmnPqW9L7m-vtUGYxh7ZuMRhcsoN2rB1lYawXy7ZEF1KkobCpXWhwcK0zMCNvZhfo6QnMdH_3Q_O93JZS_DVvBWX0Zqjhq_yQmiCbKjVoeofZFbcrpPGSneWgMY8070JDt6ZonegPCB1oyZSXaC_KmCbGYHzos1LlwsDatVFjVKuSDMUoMEDcBOYO3v8APjIDApF6y-I8hyECdM0h1w8q41xGZLE-rIkRBowk4Z0EvGZywiMkKhvzagMtroqGM6AIgaP2m6_UGpEhRGx8rLRDn4W8N-dB3SYJ2Kn5i2cW7_bkAGhjjaI65Hwscwy3805n5lipwLz34ay-npr7OumiWuC8LtLzIFrq2b8akXtRnn02gTGHfL2uWqM-I0utGM5CkAAM3833hv25O4hUYx8o0-ef37rSnr1oi41EigPDzDnJqbzrm10pJeqGUCYYlH4atGgM1LG0z6fN3vt8zyf9-oNo54RN9FsPSsBuY06LSEGwQ-uCaOEMl3XhwceCJD4DVVkvAZvwmt8BgJsZ62VrwuYjX29LlFq-wspfkhxB9Q1nFLEGb_YnOXXb-g8OR9odJfvGguA9350A8fUBdMW4tMVhll7SPw9RigmEs0oAZ-c7kAWI4wvkne_bekAwzrMKt-nPki4SpKPfCYy5-ae8u16iM_Jd6MTre4kbKs9LlDWWHIO34NumI4TqW5XmjhW732RT-TgQXKWg4S0Yisc4kSt4gI7t-ccpQ37HPCnQ64CN1d2NUlRvYR3rHgV-9tmOMivmUlnasElArcu0-IcH3X4a8iwf4PUe_-NFmDDWfvd6heWndOWP4Z2tCRwFXoNJts-v89FgN5BOtq0eo77FaztEfS5D1s&l10n=ru&cts=1488622073271&mc=5.141564951784441)›[статьясовременные-здоровьесберега/](https://solncesvet.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%8F%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5%D1%81%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B0/)

































