**Здоровьесбережение воспитанников МАДОУ «Детский сад «Ручеёк»**

**посредством применения физкультурно-оздоровительных технологий**

|  |
| --- |
| *Десятник Светлана Ивановна,*  *Карасова Жанна Магомедовна,*  *Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Ручеёк» (МАДОУ «Детский сад «Ручеёк»),*  *воспитатели* |

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – это технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья участников педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель** здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

**Применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью, 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 здорового образа жизни, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ.

**Виды здоровьесберегающих технологий применяемые в дошкольном образовании**

1. ***Медико-профилактические*** – обеспечивают сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медсестры ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами. К ним можно отнести:

* Технологии профилактики заболеваний;
* Углубленный медицинский осмотр с участием узких специалистов, приходящих из поликлиники;
* Коррекция возникающих функциональных отклонений;
* Отслеживание характера течения хронической патологии (для детей, имеющих III-V группу здоровья);
* Реабилитация соматического состояния здоровья;
* Противоэпидемическая работа и медицинский контроль работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами;
* Санитарно-гигиеническая деятельность всех служб ДОУ.

1. ***Физкультурно-оздоровительные*** – направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* Закаливание, КГН;
* Беседы о ЗОЖ;
* Зрительная гимнастика, утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т.п. дыхательная гимнастика;
* Логоритмическая гимнастика;
* Спортивные праздники, развлечения и досуги, недели здоровья, соревнования;
* Прогулки.

1. ***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*** – под технологией обеспечения социально-психологического благополучия ребенка понимается совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.

* Сказкотерапия;
* Арт-терапия;
* Песочная терапия;
* Музыкотерапия;
* Танцевально-двигательная терапия.

1. ***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования*** – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. К ним можно отнести:

* Семинары-тренинги на тему психологического здоровья педагогов;
* Консультации педагогов «Признаки утомляемости ребенка дошкольника», «Как правильно провести гимнастику с дошкольниками» и др.;
* Практикум для педагогов ДОУ о приёмах релаксации, снятия эмоционального напряжения в течении рабочего дня;
* Обсуждение вопросов здоровьесбережения на педагогических советах, на ПМПк (психолого-медико-педагогическом консилиуме) ДОУ.

1. ***Технология просвещения ЗОЖ родителей*** – это технологии, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретением ими знаний о здоровом образе жизни:

* Информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе, рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств;
* Информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми в ДОУ;
* Приобщение родителей к участию в физкультурно-массовых мероприятиях ДОУ, походы выходного дня;
* Консультации, беседы с родителями по вопросам здоровьесбережения.

В текущем учебном году одной из годовых задач ДОУ является «Охрана и укрепление психофизического здоровья детей в процессе специально организованной образовательной деятельности», поэтому более подробно мы хотели бы остановиться на физкультурно-оздоровительных технологиях, направленных на физическое развитие и укрепление психофизического здоровья ребенка, становление физической культуры дошкольников. Эти технологии мы представляем более детально, поскольку непосредственно реализуем их в своей практике.

*К ним можно отнести:*

* ***Прогулки*** (пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Прогулки проводятся ежедневно.)
* ***Закаливание***
* ***Зрительная гимнастика*** (используется в профилактических и оздоровительных целях, чтобы предупредить зрительное переутомление у детей во время занятий).
* ***Утренняя гимнастика*** (проводится каждое утро; в группах есть картотеки или папки с комплексами утренней гимнастики, педагоги детского сада стараются подбирать комплексы упражнений в соответствии с лексической темой).
* ***Физкультминутки*** (это кратковременные физические упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности; улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции).
* ***Гимнастика пробуждения*** (пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью, после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения).
* ***Логоритмика***
* ***Беседы по ЗОЖ*** (в группах проводятся беседы, целью которых является дать детям представления о здоровом образе жизни, основам безопасной жизнедеятельности; формировать практические навыки и умения личной гигиены; учить детей обходить опасности, не бояться их, бережно относиться к своему здоровью и здоровью близких).
* ***Спортивные праздники, развлечения и досуги недели здоровья, соревнования, маршруты выходного дня.***

Таким образом решая годовую задачу по охране и укреплению психофизического здоровья детей мы развиваем в ребенка не только крупную и мелкую моторику, подвижность, выносливость, владение основными движениями, но и формируем способность к волевым усилиям, умению следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности; формируем и развиваем умение соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Об этом говорится в целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования.

***Итог*** – только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Этот залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.