**Тема: «Здоровьесберегающие технологии**

**в педагогическом процессе ДОУ»**

Консультация – беседа для начинающих воспитателей:

**Цель**: *познакомить педагогов ДОУ с видами и принципами здоровьесберегающие технологий, применяемых в педагогическом процессе детского сада.*

Усилия работников ДОУ сегодня, как никогда, направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации Российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе, и что под ними понимать – до сих пор остается неясно для большинства педагогов, и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в этих понятиях.

В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

***Что такое технология****?*

– это инструмент профессиональной деятельности педагога. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу ещё в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

***Технология*** (от греческих слов «techne» - искусство, умение и «logos» - учение, наука) - ***совокупность знаний и способов деятельности***.

***Что отличает педагогическую технологию?***

* конкретность и точность цели и задач;
* наличие этапов:
* первичного мониторинга;
* отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;
* использование совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточного мониторинга для достижения обозначенной цели;
* итогового мониторинга достижения цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогического мониторинга является его воспроизводимость. *Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!*

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

***Какова цель здоровьесберегающих образовательных технологий?***

*Обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья*, *сформировать необходимые знания, умения и навыки* *здорового образа жизни*, *научить использовать полученные знания в повседневной жизни.*

***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 ко взрослым*** – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

***Существует десять золотых правил здоровьесбережения:***

1. Соблюдать режим дня.
2. Обращать больше внимания на питание.
3. Больше двигаться.
4. Сон в прохладной комнате.
5. Не гасить в себе гнев, дать вырваться ему наружу.
6. Постоянно заниматься интеллектуальной деятельностью.
7. Гнать прочь уныние и хандру.
8. Адекватно реагировать на все проявления своего организма.
9. Стараться получать как можно больше положительных эмоций.
10. Желать себе и окружающим только добра.

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.

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 воспитанников ДОУ;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии*** в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала обслуживающего ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся: 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 здоровьесберегающей среды в ДОУ.

***Физкультурно-оздоровительные технологии*** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, 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. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду* –** это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитии умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии ***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. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребенка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит и здоровью.

***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, обеспечение социального и эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается педагог-психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ К этому виду технологий можно отнести технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

***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.

***Технологии валеологического просвещения родителей. Задача данных технологий*** - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

***Принципы здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***– основные идеи, на которых базируются здоровьесберегающие педагогические технологии. К ним относится обобщающая группа принципов:

* сохранения здоровья и увеличения его резервов (по Г.К. Зайцеву);
* полезности;
* приоритета действенной заботы о здоровье субъектов педагогического процесса ДОУ – детей и педагогов;
* целостного представления о здоровье;
* непрерывности и преемственности;
* комплексного использования технологий в педагогическом процессе детского сада.

Внутри каждой технологии можно выделить ***дополнительные принципы***, на которых они базируются, учитывая их направленности и ведущие способы реализации целей. Перечислим наиболее значимые из них:

* *гуманизации* – ведущий принцип образования, предполагающий приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ДОУ;
* *учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка* – необходимость использования первичной диагностики здоровья и мониторинга валеологической культуры дошкольников, а также учет их результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;
* *учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка в ходе воспитания и обучения*, что означает соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и самостоятельности, своеобразия и характера жизненного опыта, а также поддержания этих качеств и свойств детской деятельности;
* *субъект – объектного взаимодействия в педагогическом процессе*, что предполагает свободу высказываний и поведения ребенка в разных формах организации педагогического процесса, проявление взаимных оценок и суждений взрослого и ребенка по разным поводам, воспроизведение по ходу такого взаимодействия индивидуального опыта, недопущения насильственных жестких мер, ограничивающих порывы и желания ребенка. В ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которой смог бы максимально реализоваться. Ребенок зачастую выступает инициатором деятельности при соблюдении этого принципа, а педагог участливо откликается на эти инициативы;
* *педагогической поддержки* – согласно которому педагог должен помогать ребенку, испытывающему те или иные затруднения в процессе решения задач воспитания и обучения. Основной задачей воспитателя становится решение совместно с ребенком сложной ситуации адекватными, приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основной критерий реализации данного принципа – удовлетворенность дошкольника самой деятельностью и её результатами, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта;
* *профессионального сотрудничества и сотворчества*, что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения;
* *систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса*. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
* *синкретичности* – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения в условиях педагогической технологии, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

*Современные здоровьесберегающие технологии*

**1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:** стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни:** физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, занятия из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС).

**3. Коррекционные технологии:** арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

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.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей

***Какие здоровьесберегающие технологии можно и нужно использовать в дошкольных учреждениях?***

***1.* *Зрительная гимнастика*** (проводится 2 раза в день для снятия напряжения глазной мышцы и профилактики близорукости).

**2. Физминутки** (проводятся на статичных занятиях – математике, развитии речи, обучении грамоте, рисовании – для снятия мышечного напряжения).

***3. Пальчиковые игры*** (проводятся 2-3 раза в день для развития мелкой моторики).

***4.*** ***Дыхательная гимнастика*** *(*проводится 1-2 раза в день на утренней гимнастике и физкультурном занятии или прогулке для восстановления дыхания и с целью укрепления дыхательной мускулатуры)

***5.******Упражнения для профилактики плоскостопия*** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии для формирования опорно-двигательного аппарата и укрепления свода стопы).

***6.*** ***Упражнения для профилактики и укрепления осанки*** (проводятся на утренней гимнастике и физкультурном занятии для профилактики нарушения и укрепления осанки).

***7. Гимнастика пробуждения*** (проводится ежедневно после сна для поднятия тонуса и бодрости).

***8. Массаж и самомассаж*** (проводится 1-2 раза в неделю на физкультурном занятии для положительного воздействия на все органы и системы).

***9.******Стрейчинг*** (проводится 1-2 раза в месяц на физкультурном занятии для растягивания и эластичности мышц).

***10.*** ***Логоритмическая гимнастика*** (проводится на утренней гимнастике, физкультурном занятии для коррекции речи и движения)**.**

***11. Подвижные игры и игры-эстафеты*** (проводятся на физкультурном занятии и на прогулке для поддержания необходимого двигательного режима).

***12. Закаливающие процедуры*** с использованием солнца, воздуха и воды(стопотерапия – хождение по солевым, ребристым, колючим дорожкам; растирание тела массажной рукавичкой, купание под душем и обливание ног, полоскание зева, хождение босиком, игры в облегченной одежде (трусики – майка), летняя инсоляция на прогулке до 11 час.утра)