**Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

(методическая памятка)

***Введение***

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках образовательной системы определенное взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

***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.

***Цель здоровьесберегающих технологий применительно к ребенку*** – обеспечить в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Виды здоровьесберегающих технологий***

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих технолгий, которые можно классифицировать по нескольким отдельным видам.

1. **Медико-профuлактические технологии в дошкольном образовании**технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: 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.
2. **Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании –** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление 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 режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.
3. **Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**– это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение 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. **Термин «здоровьесберегающие образовательные технологии» можно рассматривать и как качественную характеристику любой образовательной технологии, её «сертификат безопасности для здоровья», и как совокупность тех принципов, приёмов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения.**
4. **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка**– технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Детям нравятся  эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.), минутки покоя (посидим молча с закрытыми глазами, ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы, помечтаем под эту прекрасную музыку). В течение дня изыскивайте минутку, чтобы доставить детям удовольствие, выполняя следующие упражнения: потянуться, как кошка, поваляться, как неваляшка, позевать, открывая рот до ушей, поползать, как змея без помощи рук.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** – это образовательные технологии, удовлетворяющие основным критериям:

***Почему и для чего?*** — однозначное и строгое определение целей обучения,

***Что?*** — отбор и структура содержания,

***Как?*** — оптимальная организация процесса,

***С помощью чего?*** — методы, приемы и средства обучения,

***Кто?*** — реальный уровень квалификации педагога,

***Так ли это?*** — объективные методы оценки результатов обучения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности: физические упражнения; физкультминутки и паузы; эмоциональные разрядки; гимнастика (оздоровительная после сна); пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая; лечебная физкультура; подвижные и спортивные игры; массаж; самомассаж («Гимнастика маленьких волшебников»); психогимнастика; сухой бассейн и др.

2. Оздоровительные силы природы имеют огромное значение для здоровья детей: регулярные прогулки на свежем воздухе, экскурсии, походы, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, аромотерапия, витаминотерапия, закаливание, бассейн и др.

3. Гигиенические средства содействуют укреплению здоровья и стимулируют развитие адаптивных свойств организма: личная гигиена, проветривание, влажная уборка, режим питания, сон, правильное мытьё рук, обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни, обучение простейшим навыкам оказания первой помощи при порезах, укусах, ожогах и т.д., ограничение уровня учебной нагрузки во избежание утомления.

Вместе с родителями создайте в группе «Уголок здоровья». Расположите в нём: осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия), кору, бусы, чётки, бумагу, схемы для выражения эмоций, массажеры, схемы для точечного массажа и т.д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами, незаметно для себя оздоравливаются. Цветные камушки, листочки – приготовлены для удовольствия, радости, тепла, губки, бумага – для снятия стресса, шарики, массажеры – для развития мелкой моторики и т.д. В уголке здоровья поместите книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы. Рассматривая их, у детей проявляется интерес к своему здоровью.

Поможет в работе по воспитанию здорового образа жизни специальный альбом: «Я и моё здоровье», в который записываются антропометрические данные, обводятся кисти руки, стопы детей. Помещаются фотографии с занятий по физкультуре, во время сна, во время закаливания и т.д., рисунки: «Что я люблю больше всего?», «Я на прогулке», «Моё настроение» и др. Записываются воспитателями и родителями впечатления об интересных походах, экскурсиях, играх, мысли детей о здоровье.

Одной из современных здоровьесберегающих технологий в обеспечении социально-психологического благополучия ребёнка является использование в работе с детьми ***стихов – шумелок и* сказочек-шумелок.**

В такой сказке, стихотворении, истории текст составляется так, что после одной - двух фраз ребёнку есть возможность что-либо изобразить шумом (голосом, руками, ногами, в том числе игрой на любом музыкальном инструменте). Реализация малышом своих представлений в звуках и шумах – занятие творческое и эмоциональное. Совместная игра малыша с взрослым или другими детьми даёт навыки взаимодействия и коллективизма. Копирование «чужих» ритмов развивает слуховое восприятие и память. Различение громких и тихих звуков, отрывистых и протяжных, высоких и низких развивает слух ребёнка, а копирование шумов способствует развитию мелкой моторики. Благодаря шумовому оформлению сказочек, у ребёнка развивается и умение сосредоточенно слушать, и хорошая реакция и память.

Выбирая текст, необходимо учитывать насколько он подходит детям по сложности и объёму. Важно заранее определить шумовое оформление для выбранного рассказа или сказочки, смысловые акценты и паузы, сделать соответствующие пометки или условные обозначения в тексте.

Не следует перегружать сказку, рассказ звуковыми эффектами, на первом месте должна оставаться всё же сама история, а не игра на инструментах. Благодаря использованию инструментов история или сказочка должна стать более интересной и яркой. Проверьте звучание ударных инструментов, найдите необходимый звуковой эффект.

Если в детском саду нет необходимых музыкальных инструментов, подберите для игры подходящие звучащие предметы. Во время исполнения используйте жесты и мимику, говорите медленно и выразительно, выдерживайте паузы.

Игра на инструменте должна звучать в паузах, иллюстрируя текст. Инструмент должен отзвучать прежде, чем Вы продолжите рассказ. Побуждайте детей к игре на инструментах. Вступление можно подсказывать взглядом, жестом или заранее условленным сигналом. Мимикой и жестами можно подсказывать детям громкость и скорость игры. Лучше не прерывать без особой необходимости игру ребёнка.

Следует тщательно продумывать окончание историй. Стремиться к тому, чтобы оно было ярким, оригинальным. Если возможно, надо дать детям закончить историю по своему усмотрению с соответствующим звуковым оформлением.

### Например:

### *Мышиная история*

Осенью мышки весь день бегали туда и сюда, собирая запасы на зиму.

(СТУЧИМ ПАЛЬЧИКАМИ ПО БАРАБАНУ ИЛИ КОРОБКЕ)

И вот, наконец, с неба стали падать красивые белые снежинки.

(УДАРЯЕМ ПАЛОЧКОЙ ПО МЕТАЛЛОФОНУ)

Они покрыли замёрзшую землю пушистым белым одеялом, и вскоре на этом снегу появились маленькие следы мышиных лапок.

(УДАРЯЕМ ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ ИЛИ ПОДВЕШЕННОЙ ЛОЖКЕ)

Мыши попрятались в свои норки, где у них было очень много еды.

Они грызли орешки,

(ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ)

Грызли зёрнышки

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО РУБЕЛЮ ИЛИ ДЕРЕВЯННОЙ РАСЧЁСКЕ)

И устраивали себе из соломы тёплые гнёздышки.

(ШУРШИМ ПАКЕТОМ ИЛИ БУМАГОЙ)

Особенно они любили лакомиться сладкими корешками.

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО РУБЕЛЮ ИЛИ ГОФРИРОВАННОМУ КАРТОНУ)

А снаружи на землю каждый день падал снег и шумел ветер.

(ДУЕМ В БУТЫЛКУ)

Но мышкам было очень хорошо под снегом в тёплых норках.

(УДАРЯЕМ ПАЛОЧКОЙ ПО МЕТАЛЛОФОНУ)

### *Заяц в лесу*

Жил-был заяц-трусишка. И всего этот заяц боялся. Вышел однажды он из дома. Не успел и трёх шагов сделать, а ёжик вдруг как зашуршит в кустах!

(ШУРШИМ БУМАГОЙ ИЛИ ПАКЕТОМ)

Испугался заяц и бежать.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро)

Бежал, бежал, присел на пенёк отдохнуть, а дятел на сосне как застучит!

(СТУЧИМ ПАЛОЧКОЙ ПО ДЕРЕВЯШКЕ)

Бросился заяц бежать.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро)

Бежал, бежал, забежал в самую чащу, а там сова крыльями как захлопает.

(НАТЯГИВАЕМ РУКАМИ ТКАНЬ)

Побежал заяц из леса к речке

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (быстро)

А на берегу лягушки сидели. Увидели они зайца - и скок в воду.

(ПРОВОДИМ ПАЛОЧКОЙ ПО КСИЛОФОНУ ИЛИ ШЛЁПАЕМ ЛАДОНЯМИ ПО НОГАМ)

Тут заяц остановился и говорит:

- А ведь есть звери, что меня, зайца, боятся! Сказал так, и смело поскакал обратно в лес.

(СТУЧИМ ПО БАРАБАНУ ИЛИ ИСПОЛЬЗУЕМ ДЕРЕВЯННЫЕ ЛОЖКИ (медленно)

Введение данной технологии в работу с детьми активизирует использование оборудование музыкальных уголков в группе, оснащение их новыми нестандартными шумовыми музыкальными инструментами.

***Вместо заключения***

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.

Наши дети должны быть здоровыми, а для этого надо не так уж много: систематичность выполнения, привычку, удовольствие.

При этом немаловажно и то, что лучше делать меньше, но профессионально, чем много, но некачественно.

Дмитриева Нинель Александровна,

старший методист МАДОУ ЦРР – детского сада № 50 города Тюмени

Февраль, 2014