

**Выступление инструктора по физической культуре Махаевой О.Г.:
«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ, как условие укрепления
психофизического здоровья детей и взрослых»**

Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяется моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Народная мудрость гласит: “Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости”.

Задача сохранения и укрепления здоровья дошкольника была, есть и остается приоритетной. Предназначение дошкольного образования на современном этапе состоит не только в формировании определенной суммы знаний, но и в развитии базовых способностей личности, ее социальных и культурных навыков, здорового образа жизни. Другими словами, ключевой задачей реформы системы дошкольного образования в России является раскрытие творческого потенциала ребенка, формирование и раскрытие его неповторимой индивидуальности, воспитание толерантной, нравственно здоровой личности, способной встраиваться в социум, позитивно вести себя в нем, самостоятельно мыслить, добывать и применять знания (а не только заучивать и воспроизводить их), тщательно обдумывать принимаемые решения, четко планировать свои действия. Педагогами создаются все необходимые условия, обеспечивающие благоприятные психологические условия образовательной среды, используются различные формы, методы, здоровьесберегающие технологии, адекватные возрастным возможностям и особенностям детей, учитывающие индивидуальные особенности развития воспитанников.

Забота о состоянии здоровья подрастающего поколения стала одной из важнейших задач нашего государства. Именно в дошкольном возрасте у ребенка воспитывается привычка к здоровому образу жизни как необходимость для дальнейшего формирования гармонически развитой личности.

В нормативных документах в области образования определено следующее:

В соответствии с ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» «дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок к учебной деятельности сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста» (п.10, ст. 64)

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования также одна из приоритетных задач – «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» (5, с.3).

Представление о здоровье как триединстве физического, психического, социального компонентов отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только, о психическом благополучии, и подтверждает необходимость комплексного подхода.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в системе дошкольного образования необходимо развивать Здоровьесберегающие педагогические технологии, способствующие сохранению здоровья и профилактике заболеваний детей.

Смирнова Никита Константинович дает следующее определение, «здоровьесберегающие образовательные технологии – это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью обучающихся», - которые включают в себя «психолого-педагогические технологии, программы, методы, направленные на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни».

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

Цель здоровьесберегающей технологии в ДОУ применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников и воспитание культуры здоровья, т.е. совокупность осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, сохранять и поддерживать его; применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ, и валеологическому просвещению родителей.

Задачи данных технологий:

- обеспечивать возможность сохранения здоровья детей;
- формировать необходимые знания, умения и навыки по ЗОЖ;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- объединять усилия сотрудников ДОУ и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

Смирновым Н.К. и Хабаровой Т.В. была разработана **Классификация ЗСТ в ДОУ:**

- медико-профилактические технологии;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные по формированию ЗОЖ и ОБЖ;
- здоровьесберегающая активной развивающей среды;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов ДОУ;
- физкультурно-оздоровительные.

Медико-профилактические технологии в ДОУ:

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей и сотрудников под руководством медицинского

персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств:

- организация мониторинга заболеваемости и разработка рекомендаций;
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация рационального режима дня;
- организация профилактических мероприятий;
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Технологии валеологического просвещения родителей:

Цель: привлечение родителей к систематическим совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

- беседы;
- информационные стенды для родителей в каждой возрастной группе;
- папки-передвижки;
- консультации;
- дискуссии;
- тематические встречи с участием специалистов, а также родителей с опытом семейного воспитания;
- семинары-практикумы, мастер-классы;
- «дни открытых дверей» для родителей с просмотром занятий;
- совместные досуги и праздники;
- личный пример педагога;
- анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка;
- родительские клубы;
- информационные стенды медицинских работников о медицинской профилактической работе с детьми.

Здоровьесберегающие образовательные технологии по формированию ЗОЖ И ОБЖ.

Цель: формирование у детей осознанного отношения к здоровью и умение оберегать его, а также накопление знаний по ЗОЖ и ОБЖ.

- образовательные ситуации на тему «Здоровье»;
- образовательные ситуации на тему «Безопасность»;
- игры-тренинги и игротерапия;
- ситуативные беседы по ЗОЖ и ОБЖ;
- взаимодействие всех участников образовательного процесса с социальной средой;
- самомассаж;
- развитие культурно-гигиенических навыков.

Здоровьесберегающая технология двигательной развивающей среды.

Цель: развитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы с помощью стимуляции базовых чувств и вестибулярных рецепторов; ознакомление детей со своим телом, ощущениями, чувствами.

- сенсорная комната;
- сенсорные панели;
- сухой дождь;
- звукодизайн;
- сухой бассейн;
- мягкое напольное покрытие, пуфы, зеркала.

Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка в ДОУ: (для работы)

Цель: обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье.

- технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка и педагога в педагогическом процессе ДОУ, в период адаптации;
- специально организованные встречи, игровые тренинги с детьми и педагогами
- психогимнастика;
- релаксация;
- коммуникативные игры;
- арт-терапия:
- оригами,
- сказко-терапия,
- музыка-терапия,
- песко-, цвето-, куклотерапия и т.д.

Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов:

Цель: развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

- интерактивные формы деятельности (деловые игры, тренинги и т.д.)
- семинары-практикумы;
- мастер-классы;
- консультации для педагогов;
- проведение и посещение занятий, направленных на здоровьесбережение;
- посещение научно-практических конференций;
- массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии в ДОУ:

Цель: развитие физических качеств, двигательной активности, становление физической культуры, укрепление здоровья дошкольников и педагогов ДОО.

- рациональный двигательный режим дошкольников;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна;
- физкультурные занятия;
- индивидуальная работа по физическому воспитанию;
- закаливание;
- спортивные развлечения и мероприятия, Дни здоровья;
- оздоровительные, лечебные игры, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки;

- занятия физическими упражнениями на прогулке;
- самостоятельная двигательная активность;
- использование нестандартного спортивного оборудования: стретчинг, фитбол, тренажеры и др.;
- оздоровительный бег;
- подвижные и спортивные игры;
- игры и упражнения для развития органов дыхания;
- упражнения для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.
- динамические паузы (физкультминутки): гимнастика для глаз, пальчиковая, бодрящая после сна, артикуляционная.

Здоровьесберегающая среда детского сада также является одним из условий совершенствования системы сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у них культуры здоровья и мотивации к здоровому образу жизни. На экране представлены те условия, которые созданы в нашем дошкольном учреждении:

- Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем;
- Все группы с учетом возрастных особенностей оборудованы «Уголками здоровья» и оснащены физкультурным и нетрадиционным спортивным оборудованием, изготовленным совместно с родителями;
- Подобраны комплексы дыхательной, пальчиковой, гимнастики, динамических пауз, физкультминуток, подвижных игр;
- На территории детского сада имеется спортивная площадка с расположенным на ней спортивными малыми формами для спортивных и подвижных игр;
- Есть медицинский блок;
- В течение учебного года дети посещают солевую комнату;
- В начале следующего года в ДООУ будет функционировать сенсорная комната;
- Работу по улучшению взаимоотношений взрослых и детей, по облегчению периода адаптации проводит педагог-психолог дошкольного учреждения;
- Свою работу по совершенствованию звуковой культуры речи, культуры общения проводит учитель-логопед

Подводя итог своего выступления хотелось бы сказать для профилактики нарушений психофизического здоровья необходимо как создание здоровьесберегающей среды в группах и детском саду в целом, так и обеспечение взаимосвязи всех специалистов, работающих с детьми: воспитателей, музыкальных руководителей, инструкторов по физической культуре, администрации и, конечно, родителей.