Корнилова А.П., воспитатель сзд, KornilovaAAA2415@mail.ru

МБДОУ №70 «Кэрэчээнэ» г. Якутск, с. Хатассы.

**Применение здоровьесберегающих технологий в дошкольных образовательных организациях.**

**Аннотация:** статья посвящена вопросам здоровью детей дошкольного возраста, расскрываются понятия здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОО.

**Ключевые слова:** технологии, здоровьесберегающие, здоровьесбережение.

Актуальность вопросов использования здоровьесберегающих технологий в ДОО возрастает год от года. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно – ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно – развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется очень большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – это сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, самой серьезнейшей задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детских садов. И поэтому актуально значимым и востребованным сегодня становится поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.  Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. 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 «здоровьесберегающая технология»?

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н. К. Смирнов, как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья, как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье ребенка и педагога. Он считает, что как прилагательное понятие «здоровьесберегающая» относится к качественной характеристике любой педагогической технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса – детей и их родителей, педагогов. Здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как сертификат безопасности для здоровья и как совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняют традиционные педагогические технологии задачами здоровьясбережения.

Педагогическая технология – совокупность психолого-педагогических установок, форм, методов, способов, приемов обучения, воспитательных средств; она есть инструментарий педагогического процесса (Б. Т. Лихачев).

Педагогическая технология – система способов, приемов, шагов, последовательность которых обеспечивает решение задач воспитания, обучения и развития личности воспитанника, а сама деятельность представлена процедурно, т.е. как определенная система действий; разработка и процедурное воплощение компонентов педагогического процесса в виде системы действий, обеспечивающей гарантированный результат (Г. М. Коджаспирова).

Педагогическая технология – системная совокупность и порядок функционирования всех личностных, инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей (М. В. Кларин).

Технология обучения – это точное знание того, как надо обучать, и такой способ обучения, который ориентирован на результат и гарантирует его достижение (Е. В. Бондаревская).

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

Анализ различных определений и описаний сущности педагогической технологии позволяет за основное принять следующее определение:

Педагогическая технология – это целостный научно обоснованный проект определенной педагогической системы от ее теоретического замысла до реализации в образовательной практике, отражающий их цели, содержание, формы, методы, средства, результаты и условия организации.

Из определения следует, что компонентами педагогической технологии выступают:

• концептуальная основа (то есть научная база технологии, те психолого-педагогические идеи, которые заложены в ее фундамент);

• содержательная часть (то есть цели и содержание обучения и воспитания);

• процессуальная часть (то есть формы, методы, средства, условия организации учебно-воспитательного процесса, результат).

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, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Другими словами целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОО и валеологическому просвещению родителей.

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий в конкретном ДОО зависит от: типа дошкольного учреждения; конкретных условий дошкольного образовательного учреждения; организации здоровьесберегающей среды; от программы, по которой работают педагоги; продолжительности пребывания детей в ДОО; от показателей здоровья детей; профессиональной компетентности педагогов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ): 1) системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников; 2) качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; 3) технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Здоровье – состояние физического и социального благополучия (по Уставу ВОЗ).

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 еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Одной из главных задач дошкольного учреждения является создание условий, гарантирующих формирование и укрепление здоровья воспитанников, так как здоровье человека – проблема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в настоящее время она становиться первостепенной.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение высокого уровня здоровья воспитанников детского сада, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровому образу жизни, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказание самостоятельной элементарной медицинской, психологической самопомощи.

Задачи здоровьесбережения: 1. сохранить и укрепить здоровье детей; 2. обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства; 3. создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

Виды здоровье сберегающих технологий: 1. Здоровье сберегающие образовательные технологии в детском саду– это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. 2 Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка, обеспечивающие психическое и социальное здоровье 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. 3. Медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала детского сада в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. 4. Физкультурно-оздоровительные 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. 5. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

На сегодняшний день психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик.

Направления работы по здоровьесбережению: 1. Лечебно-профилактическое (фито - витамонотерапия; прием настоек и отваров растений - адаптагенов в соответствии с комплексным планом оздоровления и лечебно-профилактических мероприятий для детей).

2. Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, доброжелательный стиль общения взрослого с детьми, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов). 3. Оздоровительная направленность воспитательно - образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных особенностей и интересов; предоставление свободы выбора и волеизъявления, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.). 4. Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберегать, поддерживать и сохранять его, формирования осознанного отношения к здоровью и жизни).

Этапы работы: 1. Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ. 2. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО. Использование в режиме дня:отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей;различных оздоровительных режимов (на время каникул; в летний период);комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);физкультурных занятий всех типов;оптимального двигательного режима. Кроме традиционной двигательной деятельности детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки, музыкально-ритмические занятия) мы включаем в воспитательно - образовательный процесс технологии оздоровления и профилактики: а) пятиминутки здоровья; б) двигательные переменки между занятиями; в) проведение дней здоровья; г) физкультурно-спортивные праздники в зале и на улице.

3. Взаимодействие ДОУ с семьей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе должны работать рубрики, освещающие вопросы оздоровления без лекарств. Родителям предлагаются комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, для развития общей и мелкой моторики, пальчиковые игры. Родители привлекаются к участию в физкультурно-массовых мероприятиях дошкольного учреждения.

4. Конечные результаты: формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников;  внедрение научно - методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и в семье; формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье; обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей; улучшение соматических показателей здоровья дошкольников.

Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников. Профилактика. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий; дыхательная гимнастика; снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин); прогулки + динамический час; комплекс закаливающих мероприятий: сон без маек, ходьба босиком, полоскание полости рта; комплексы по профилактике плоскостопия; комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без подушек; рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, + полоскание полости рта морским раствором); организация рационального питания. 5. Оптимальный двигательный режим.

Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей. Причем, физическому и психологическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, в то время как еще несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию физического здоровья ребенка. Сегодня же в каждом детском учреждении обязательно есть детский психолог, который занимается с детьми как в коллективе, так и индивидуально. Заметив негативные изменения в поведении ребенка, воспитатели обязаны поставить в известность родителей и начать активную работу по поддержанию психического здоровья воспитанника.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из технологий имела оздоровительную направленность. И используя в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка: а) в каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием; б) в каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

Применение в работе дошкольного учреждения здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей, если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий и будет обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку, будут сформированы положительные мотивации.

Только здоровый ребенок включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех его свойств и качеств.

Усилия работников ДОО сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Не случайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

**Список литературы**:

1. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М., 2001.
2. Арсеневская О.Н.  Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Белая К.Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Метод. пособие.- М.:     Т.Ц. Сфера, 2005
4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П.   Физкультурно-оздоровительная работа. -  Волгоград: Учитель, 2007
5. Карепова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. - Волгоград: Учитель, 2009.
6. Крылова Н.И.  Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
8. Подольская Е.И. Формы оздоровления детей 4 -7 лет. - Волгоград: Учитель,2008.
9. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2009.