**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНСТРУКТОРА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ДОО**

Подготовила : Чеботарёва Е.Н.

инструктор по физической культуре

МБОУ ЦО №31 г.Тулы

**Актуальность здоровьесберегающих технологий**

Сегодня возможно и естественно говорить о том, что здоровье не занимает пока первое место в иерархии потребностей в ценностях человека в нашем обществе.

Исследования медиков, психологов, педагогов выявили неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние 15 лет.

Количество детей-дошкольников с хронической патологией увеличилось в 2 раза (с 11,8 до 21,3-26,9 %), а детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось до 5-6 % (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЭД РАМН).

В настоящее время 50 % детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, аллергические проявления. Каждый третий ребенок имеет сниженную остроту зрения. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Ученые едины во мнении, что детей с самого раннего возраста необходимо научить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, и лишь в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Поэтому неслучайно ФГОС дошкольного образования одну из задач дошкольного детства связывает с охраной и укрепление физического и психического здоровья детей.

Сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у них здорового образа жизни должно стать приоритетным направлением в деятельности каждой дошкольной образовательной организации.

Это может выражаться через непосредственное использование в практике дошкольного образования здоровьесберегающих технологий.

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: сущность и особенности**

*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.

*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;

- *применительно к взрослым -* содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей.

*Главный их признак* - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

***Классификация здоровьесберегающих технологий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название группы**  **здоровьесберегающих**  **технологий (ЗСТ)** | **Краткое описание** |
| 1 | ***Медико-профилактические ЗСТ:*** | Назначение:  обеспечивают сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств |
| 1.1 | организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; |  |
| 1.2 | организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; |  |
| 1.3 | организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ) |  |
| 2 | ***Физкультурно-оздоровительные ЗСТ*** | Назначение:  - физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников;  - развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;  - закаливание;  - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;  - воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.  Реализация этих технологий, осуществляется воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы; |
| 3 | ***ЗСТ обеспечения социально-психологического благополучия ребенка:*** | Назначение:  технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка и направленные на обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье |
| 3.1. | Технологии психологического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ | Реализация этой технологи осуществляется педагогом-психологом и воспитателями ДОУ |
| 3.2. | Технологии психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ | Реализация этой технологи осуществляется педагогом-психологом и воспитателями ДОУ |
| 4. | ***ЗС образовательные технологии*** | Назначение:  формирование осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека,  накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его,  обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.  Ведущий принцип - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения |
| 5. | ***Технологии валеологического просвещения родителей*** | Назначение:  обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ |
| 6. | ***Технологии обучения здоровому образу жизни:*** | Назначение:  формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста |
| 6.1. | технологии использования физкультурных занятий |
| 6.2. | коммуникативных игр, |
| 6.3. | проблемно-игровые |
| 6.4. | игротренинги, |
| 6.5. | игротерапия |
| 6.6. | амомассаж |
| 7. | ***Коррекционные технологии:*** | Назначение:  укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста |
| 7.1. | арт-терапия, |
| 7.2. | технология музыкального воздействия, |
| 7.3. | сказкотерапия, |
| 7.4. | психогимнастики и др. |
| 8. | ***Технологии активной сенсорно-развивающей среды*** | Назначение:  задействование всех личностных инструментальных и методологических средств, используемых для достижения педагогических целей в дошкольном образовании |

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольной образовательной организации, профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

***Физкультурно-оздоровительные******технологии***

Физкультурно-оздоровительные технологии должны реализовываться в виде закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Для эффективности закаливания педагогам *необходимо придерживаться ряда принципов:*

- постепенность (повышать силу закаливающего воздействия и продолжительность процедуры нужно постепенно);

- систематичность (закаливание лишь тогда будет эффектным, когда осуществляется не от случая к случаю, а ежедневно и без перерывов);

- комплексность - закаливание будет наиболее эффективные, если в комплексе используются все естественные силы природы: солнце, воздух и вода;

- учет индивидуальных особенностей - при закаливании необходимо принимать во внимание и возраст, и пол, состояние здоровья, а также местные климатические условия и привычные температурные режимы.

При закаливании в первую очередь педагогам нужно помнить, что *у детей каждая закаливающая процедуре должна проходить на положительном эмоциональном фоне*, должна доставлять радость и удовольствие.

Самое сильное закаливающее средство - это водные процедуры, к которым относятся обтирание, обливание и купание.

При организации закаливающих процедур практикуется *обширное умывание водой.*

Ребёнок должен

- открыть кран с водой, намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой;

- намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз»;

- намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»;

- намочить обе ладони и умыть лицо;

- ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

Воздействие холодной воды на нежную детскую кожу может дать аллергическую реакцию, спровоцировать диатез.

В связи с этим для умывания детей в воду полезно добавлять настой трав, обладающих антисептическим, антивоспалительным, антиаллергическим действием (ромашка, шалфей, календула, череда, мать-и-мачеха).

В период дефицита витаминов (зима, весна), после простудных заболеваний и т.п. резко возрастает значение травяных умываний, когда кожа требует массажа и витаминов. В этом случае с успехом для здоровья организуется умывание водой с настоем березовых почек, крапивы, лопуха, шишек хмеля, листьев облепихи и др. (по И. Иванченко).

Наиболее доступно детям и обтирание. Оно производится мокрым полотенцем или губкой, после чего тело насухо вытирается полотенцем. Для обтирания детей вначале используется теплая вода +28-25°.Затем температура воды понижается на 1° через каждые три-четыре дня и доводится до +19°.

Для влажных обтираний используют два настоя трав с температурным контрастом: холодные и горячие. После того, как дети привыкли к обтиранию, можно приступить к обливанию.

*Обливание* - это сильно действующая процедура, при которой к действию холода присоединяется небольшое давление струи воды на поверхность тела, усиливающее термическое раздражение.

Обливание холодной водой вызывает энергичный спазм кожных сосудов с последующим быстрым расслаблением, повышает тонус нервно-мышечного аппарата, работоспособность.

Процедура заключается в выливании холодной воды из какого-нибудь сосуда (кувшин, лейка) иди шланга, подсоединенного к водопроводу, с расстояния не более 20-25 см от туловища. Обливание обычно производят в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога.

Голову обливать не рекомендуется. Обливают детей только в летний период. Начальная температура воды при этой процедуре не ниже 28°С, конечная (предельная) - соответственно 18°С.

Ее снижение производят постепенно (на 1-2°С) через каждые 10 дней. Общая длительность процедуры 1,5-2 минуты, после обливания проводится энергичное сухое растирание тела.

Для закаливания организма весьма полезно ежедневно мыть ноги перед сном. Вначале дети моют ноги теплой водой, затем температуру воды постепенно понижается до комнатной.

В систему закаливающих мероприятий так же включено и *обливание стоп*. Эта закаливающая процедура проводится следующим образом. Опущенные в таз ноги ребенка обливаются водой с начальной температурой 28-30°С, конечная температура води – не ниже 10°С. Температура воды снижается постепенно на 1-2°С через 7-10 дней. После процедуры ноги вытирают досуха, особенно между пальцами.

Закаливание детей осуществляется так же *при использования рижского метода*. На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек.

***Технология активной сенсорно-развивающей среды***

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду должно большое внимание уделяться ***технологии активной сенсорно-развивающей среды****,* направленной на создание здоровьесберегающего пространства.

Созданная предметно-развивающая среда в ДОУ помогает ребенку отыскать область своих интересов, раскрыть потенциальные возможности, утвердиться творчески способной личностью.

Для укрепления здоровья детей и проведения профилактических мероприятий должны работать медицинский кабинет, физиотерапевтический кабинет, оснащенный КУФ, ингаляторами, аппаратами ионизации воздуха, лампами «Соллюкс», ЛОР аппаратом.

В детском саду должен быть оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным современным спортивным оборудованием.

На территории детского сада необходимо оборудовать спортивную площадку с «полосами препятствий» (рукоходы, дуги, мишени для попадания в цель, яма для прыжков в длину), гимнастическими стенкам, футбольными воротами.

Все помещения детского сада полезно оснастить традиционным и нетрадиционным оборудованием, игрушками, пособиями, аудиосредствами, настольными играми, конструкторами и спортивным оборудованием.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе целесообразно оборудовать «Центр здоровья». В этих зонах могут быть мячи, скакалки, кегли, игры для развития мелкой моторики рук и другое физкультурное оборудование, сделанное руками воспитателей (маты, мягкие кубы, сухой бассейн, дорожки и т.д.).

Полезно оборудовать уголки «Помоги себе сам», «Неболейки», «Волшебное зеркальце», которые помогают ребенку познать себя, избавиться от комплексов, учат анализировать свое состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, помогают освоить навыки сохранения и укрепления здоровья.

В этих уголках может находиться ростомер, уголок «Проверь осанку», где ребенок может самостоятельно отслеживать изменения в росте, проверить осанку, помериться в силе и ловкости с друзьями, изучить свои особенности и себя с другими.

В уголке может быть систематизированы методические материалы: дидактические игры и пособия по культуре поведения, ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Среда, окружающая детей в группах ДОУ, должна обеспечивать не только безопасность жизни, но и способствовать укреплению здоровья и закаливанию детского организма детей, удовлетворению врожденной потребности детей в движении, которое служит важным условием формирования всех систем и функций детского организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нём, а также средством всестороннего развития дошкольника.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

Для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирования основы базовой культуры личности целесообразно использовать *технологии сохранения и стимулирования здоровья.*

Эти технологии могут быть реализованы в следующих формах:

**-** гимнастика после дневного сна, представляющая собой разминку в постели в сочетании с самомассажем, пробежки по массажным дорожкам;

*- гимнастика дыхательная* - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры;

*- гимнастика для глаз* **-** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога;

*- гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей;

*- гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием;

**-** *динамические паузы* (комплексы физминуток, которые включают в себя не только комплекс физических упражнений, но и дыхательную, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.);

**-** *нетрадиционные комплексы утренней гимнастики.* Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению детей являются комплексы хатха-гимнастики с элементами самомассажа, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме. Хатха-йога - это и полноценная гимнастика, гармонично развивающая и укрепляющая все мышцы тела, и прекрасное средство борьбы с искривлением позвоночника, и способ стать гибким. При проведении хатха-йоги решаются следующие задачи: совершенствование двигательных умений и навыков детей; формирование правильной осанки и равномерного дыхания; укрепление мышц тела; сохранение и развитие гибкости и эластичность позвоночника, подвижность суставов; формирование умения чувствовать свое тело во время выполнения упражнений хатха-йоги; развитие морально-волевых качеств, выдержку, настойчивость в достижении результатов, потребность в ежедневной двигательной деятельности; выработка равновесия, координацию движений;

- *пальчиковые игры* - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности;

*- подвижные и спортивные игры* – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр;

*- релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

*- стретчинг* - система специальных упражнений, основанных на статичных растяжках мышц и суставно-связочного аппарата. Задачами, которые решаются в таком виде гимнастики являются: обучение детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга. Обращается внимание детей на точность выполнения движений, передачу характерных особенностей образов; развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости; развитие психических качеств: внимание, память, воображение, умственные способности; воспитание нравственных качеств, коммуникабельности; укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма; создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей.

***Технологии обучения здоровому образу жизни***

Эти технологии реализуются следующим образом:

- *точечный массаж*, который повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием точечного массажа организм начинает сам вырабатывать «лекарства», которые намного эффективнее и безопаснее таблеток;

- *технология «Подвижная игра с дидактической направленностью» (ПИДН).*

Подвижная игра с дидактической направленностью содержит два основных структурных компонента:

а) *мотивационный компонент*, который включает:

- разъяснение детям цели подвижной игры с дидактической направленностью; задачи дидактической подвижной игры;

- основные элементы подвижной игры с дидактической направленностью, выраженные во взаимозависимости, взаимопомощи, индивидуальной ответственности, коммуникативности, совместной оценке. Важно помнить, что у шестилетних дошкольников начинают активно формироваться общественного поведения, проявляется заинтересованность в совместных действиях, умение; бороться за своё место и общий порядок в коллективе;

- принципы деятельности в подвижной игре с дидактической направленностью, выраженные в сознательности и активности; планирования; постепенности «от знакомых игр к незнакомым»; соответствия возрастным, психологическим и физическим особенностям; доступности индивидуализации; систематичности в закреплении приобретенных знаний, умений и навыков; связи с жизнью;

- сюжет подвижной игры с дидактической направленностью, включающий в себя целевую установку действий играющих и развитие игрового конфликта;

б) *операционный компонент* включает:

- педагогические требования к организации подвижной игры с дидактической направленностью (подготовка; проведению игры; организация играющих; руководство процессом игры; подведение итогов). Особенности физического и психического развития дошкольников диктуют воспитателю методику организации дидактических подвижных игр. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно-образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры, когда она ещё не закончена;

- дидактический материал, наглядность, инвентарь;

- педагогический инструментарий (ситуация успеха; эффект ожидания; условия для демонстрации «Я»; поощрение и порицание; оценка действий и поступков детей и другие);

- взаимодействие (без разделения на команды; переходные и командные; с разделением на команды);

- двигательные действия в содержании подвижной игры с дидактической направленностью, главное содержание игр - движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта.

Интенсивность подвижной игры с дидактической направленностью может быть низкая (до 130 уд/мин.); средняя (130-150 уд/мин.); большая (150-170 уд/мин.); высокая (170 уд/мин. и более).

Таким образом, *подвижная игра с дидактической направленностью* - это сознательная инициативная деятельность, направленная па достижение двух целей:

первой, условной цели, добровольно установленной самими играющими (достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать соперника или убежать от него),

и второй - параллельно физическому развитию решение задач познавательного характера (закрепление знаний и представлений по основным разделам программы обучения и воспитания в детском саду: математике, развитию речи, ознакомлению с окружающим).

**Технология использования физкультурных занятий**

Педагогами могут проводиться следующие виды и типы физкультурных занятий:

- учебно-тренировочное,

- сюжетное (на темы прочитанных сказок, потешек),

- игровое,

- комплексное (включение в занятие разных видов деятельности),

- физкультурно-познавательное (детям рассказывается про виды спорта, про историю спортивных игр и т.п.),

- тематическое (с одним видом физических упражнений),

- контрольно-диагностические, во время которого дети сдают физкультурные нормы,

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности,

- занятия-тренировки в основных видах движений,

- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей и др.,

- игры и упражнения под тексты стихотворений, считалок, потешек, народных песенок, авторских стихотворений;

- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а организованная в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформирует у детей дошкольного возраста стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.