**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА «ДЕТСКИЙ САД № 442 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «КОРАБЛИК»**

**Комплексность как одно из условий применения здоровьесберегающих технологий**

***Подготовили:***

***Ст. воспитатель Полеева Н.М.***

***Воспитатель Чорная Н.Ю.***

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается государственными и нормативно-правовыми документами,

в которых закрепляется ответственность образовательного учреждения за создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Последние годы ознаменовались повышенным вниманием государства к здоровью детей.

Реализация приоритетных национальных проектов «Образование», «Здоровье», федеральных целевых программ «Доступная среда», «Развитие образования» позволили сдвинуть с мертвой точки вопросы, не решавшиеся в течение многих лет. Решение проблемы сохранения и укрепления здоровья детей выделено как одно из ключевых направлений развития общего образования в «Национальной образовательной инициативе «Наша «Новая школа». Вместе с тем позитивные тренды в охране здоровья детского населения не заслоняют существующих серьезных проблем.

При анализе состояния здоровья дошкольников по результатам комплексных медицинских осмотров, проведенных в рамках научных исследований, установлено, что в здоровыми можно считать только 5% детей в возрасте 5–6 лет (I гр. здоровья), имеют те или иные функциональные нарушения 42% детей (II гр.), страдают хроническими заболеваниями 53% осмотренных детей (III гр.).

Анализ содержания современных программ для дошкольного образования позволяет сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы проблема сохранения здоровья детей авторами признается приоритетной, и ей уделяется первостепенное значение. Причем рассматривается организация работы, затрагивающая основные составляющие компоненты здорового образа жизни.

Понятно, что профессионально подготовленный педагог не может бесстрастно относиться к сложившейся ситуации, поэтому перед педагогами и руководителями образовательных учреждений остро встала необходимость в знакомстве со здоровьесберегающими технологиями и овладении ими.

Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе и что ими считать – до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Остановимся на определении Льва Семеновича Выготского, который рассматривал здоровьесбережение как совокупность форм, методов и приемов организации учебной деятельности без ущерба для физического, психического и духовнонравственного здоровья школьников.

Среди здоровьесберегающих технологий, которые сегодня присутствуют в системе образования, можно выделить несколько направлений, в которых используются разные подходы к охране и профилактике здоровья.

1. Физкультурно-оздоровительное (использование технологий, направленных на закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и т.п. То есть акцент делается на аэробную нагрузку. Реализуется чаще всего через занятия физической культурой и спортивные кружки).

2. Экологическое (реализуется через создание живых уголков, природоохранные мероприятия, обустройство территорий и т.п.).

3. Обеспечение безопасности жизнедеятельности (реализуются во время изучения курса ОБЖ).

4. Социально адаптирующее (использование технологий, направленных на создание психологически благополучного микроклимата в коллективе).

5. Медико-гигиеническое (наличие контроля за гигиеническими нормами, а также помощь по созданию необходимых гигиенических условий).

6. Лечебно-оздоровительное (технологии, направленные на восстановление физического здоровья детей. Распространено как система лечебно-физической культуры – ЛФК).

7. Разнообразные подходы к процессам обучения и воспитания, которые оказывают значительное воздействие на здоровье детей, т.е. здоровьесберегающие образовательные технологии, направленные на «усиление ресурса» (действие, направленное на восстановление, сохранение и создание жизненного потенциала человека).

Исходя из вышесказанного, приведём пример классификации современных здоровьесберегающих технологий, применяемых в педагогической практике детских садов.

1. **Технологии обучения здоровому образу жизни**

Физкультурное занятие

Урок физкультуры

Занятия из серии «Здоровье»

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

Это и традиционные: подвижные и спортивные игры

Технологии эстетической направленности и новомодные: стретчинг (растяжка мышц), ритмопластика, биологическая обратная связь (БОС)

1. **Коррекционные технологии**

Технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии коррекции поведения и др.

Более полное и обогащённое представление о нормах здорового образа жизни дошкольники получают в процессе **комплексного** подхода к решению данной проблемы, который осуществляется на основе принципа интеграции всех образовательных областей и разных видов детских деятельностей. Поэтому работа строится на протяжении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Задачи формирования ЗОЖ решаются в процессе проведения режимных моментов, непосредственно образовательной деятельности, досугов, спортивных соревнований, праздников и т.п.

Успешность оздоровительной деятельности образовательного учреждения зависит от создания целостной системы взаимосвязанных мероприятий различной направленности, обеспечивающих формирование здоровьесберегающего пространства в целях сохранения и укрепления физического, психологического и духовнонравственного здоровья детей.

В нашей группе (возраст детей 6-7 лет) оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день.

**Технологии обучения здоровому образу жизни** помимо физкультурных занятий, непосредственно организованной совместной деятельности из серии «Здоровье» включают проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) и

коммуникативные игры.

Также для обучения здоровому образу жизни широко используем проектный метод. Проектная деятельность по теме правильное питание завершилась презентацией изготовленных детьми и родителями «Книг рецептов», плакатов о принципах правильного питания, о полезных и вредных продуктах. Через проектную деятельность дети изучали различные виды спорта и т.д.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья к**роме всеми любимых подвижных и спортивных игр, утренней гимнастики, музыкально-ритмической гимнастики включают **пальчиковую гимнастику, которая**

проводится ежедневно утром, перед сном и после полдника.

Пальчиковые игры подбираем в соответствии с лексической темой недели, часто проводим их в виде инсценировки каких-либо рифмованных историй, сказок. Пальчиковую гимнастику можно использовать и в коррекционной работе с детьми т.к. в ходе пальчиковых игр, ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

**Игровой самомассаж, который мы** используем в группе после НОД очень любим детьми. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение.

**Звуковая гимнастика** также используется как средство оздоровления дошкольников.

Звуковая гимнастика - это произнесение строго определенным способом различных звуков и их сочетаний. При произношении звуков, голосовые связки начинают вибрировать, и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути и легкие, а от них уже на грудную клетку. Комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**Динамическая пауза во время НОД неотъемлемая часть оздоровительного процесса.**

Основные задачи физминутки:

* снять усталость и напряжение;
* внести эмоциональный заряд;
* совершенствовать общую моторику;
* выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

Однако в группах коррекционной направленности в процессе проведения с детьми физминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. Соответственно в данном ключе динамические паузы сочетают и элементы коррекционных технологий.

**Гимнастика для глаз** направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

Регулярные занятия **дыхательной гимнастикой** способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе с детьми мы используем следующие упражнения: "Пузырики", "Говорилка", "Ветерок", "Пчелки", "Косим траву", "Петух", "Каша кипит", "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка".

**Ароматерапия** в детском саду используется для оздоровления детей с большой осторожностью.

Дети с удовольствуем вдыхают аромат масел (эвкалипта, мяты, пихты), которые принесли родители. Таким образом происходит:

* улучшение самочувствия и настроения детей;
* профилактика простудных заболеваний;
* решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносим на запястья рук и под крылья носа (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуем родителям изготовить специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные арома-медальоны.

В группе стоят тарелочки с чесноком, все это позволяет нашим детям быть здоровыми в моменты эпидемии гриппа и ОРВИ.

В группе дети любят пить травяной чай с мятой, ромашкой, липой, душицей. Также мы рассказываем детям про травы, где растут, как собирают, сушат и чем полезны лекарственные травы.

Конечно, применение ароматерапии и фитотерапии требует особой осторожности, т.к. возможны негативные реакции со стороны организма, н-р, аллергические реакции. Мы обратились к медицинскому персоналу с целью обнаружения противопоказаний, после обсудили данный вопрос с родителями. Родители поддержали нас единогласно, противопоказаний у детей данной группы не обнаружено, но первые процедуры мы проводили под наблюдением медицинского работника.

Отдельно выделим закаливающие процедуры как средство укрепления здоровья детей.

**Мытье рук и лица холодной водой.**

Умывание проводим прохладной водой *(в летний период, в зимний -теплой водой)* в последовательности: руки с мылом, затем - лицо. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.

**Гимнастика пробуждения (в постели).**

Длительность гимнастики в постели 5 минут. Гимнастику проводим в игровой форме. Гимнастика проводится под тихую спокойную музыку. Гимнастика пробуждения помимо общего оздоровления оказывает и закаливающий эффект,

Перечисленные ниже формы работы помимо профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, также способствует закаливанию организма.

**Ходьба по корригирующим дорожкам (профилактика плоскостопия).**

Ходьба по дорожкам дает положительный эффект по предупреждению плоскостопия у детей. При ходьбе включаем упражнения на внимание и координацию движений.

**Ходьба по солевым дорожкам**

Известно, что на стопе имеются точки всех внутренних органов, при ходьбе активизируем работу всех органов и предупреждаем таким образом заболевания.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1до 3 мин. Чтобы детям было интереснее выполнять растирание, мы составили комплекс из отдельных упражнений и придумали им интересные названия.

Для организации закаливающих процедур особо важно применение в системе, учет воспитанников перенёсших различного рода заболеваний тщательное наблюдение за самочувствием воспитанников во время проведения закаливающих процедур.

**Коррекционные технологии** чаще применяются в работе специалистов: учителей-логопедов, педагогов-психологов, дефектологов. Мы в своей работе применяем **психогимнастику для снятия эмоционального напряжения**

Благодаря психогимнастике, наши дети учатся понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

**Также применяем артикуляционную гимнастику, которая** способствует активизации мышц языка, выработки правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Говоря о результатах комплексного применения здоровьесберегающих технологий, помимо снижения заболеваемости наших воспитанников можно отметить повышение количества детей, проявляющих интерес к спорту, осознанно заботящихся о сохравнении своего здоровья.

От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребёнка к школьным нагрузкам.