**Консультация для воспитателей**

**«Реализация здоровьесберегающих технологий в практике работы воспитателя детского сада»**

Актуальная тема для разговора во все времена - **это здоровье человека.** Здоровье нельзя удержать лекарствами.

Но есть другое средство - **движение**. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

Что же такое здоровье? Обратимся к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова: **«Правильная, нормальная деятельность организма».**

В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - **это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.**

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%.

В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих.

Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные *отклонения в строении опорно-двигательного аппарата* - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус и т.д.

По данным прогнозов, 85% этих детей - потенциальные больные *сердечно-сосудистыми заболеваниями*.

Около 50% детей нуждаются в *психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием*.

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

**Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.** В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным.

**Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.** Катастрофическое состояние здоровья детей требует систематической работы по здоровьесбережению, оптимальному использованию материального, интеллектуального, творческого ресурсов дошкольного учреждения. Необходимость комплексного подхода к организации здоровьесберегающего пространства в дошкольном учреждении не вызывает ни у кого сомнения.

Поэтому понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников ***коллектив детского сада целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства***, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

**Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни**, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

**Основная задача детского сада** - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот, во многом риторический вопрос и стала востребованная педагогами образовательного учреждения реализация здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность  воспитательно-образовательного процесса:**

- способствует обеспечению устойчивого интереса ребёнка к занятиям,

- способствует формированию потребности в двигательной активности,

- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,

- позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,

 - формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

**Понятие «здоровье».**

«Я не боюсь ещё и ещё 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

**Здоровье** - состояние физического и социального благополучия человека. **Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ**  - *в широком смысле слова* - процесс воспитания и развития 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 определенное взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, развития и воспитания.

**Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей детских садов.**

Опираясь на задачи охраны и укрепления здоровья детей, поставленные в Концепции дошкольного воспитания, педагогический коллектив должен ставить перед собой три основные задачи:

- сохранить здоровье детей;

- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

В связи с этим, дошкольное учреждение должно организовывать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализовывать комплекс воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

        Чтобы выяснить знания детей о понятии «здоровье», воспитатели применяют тестирование.

**Здоровьесберегающие технологии: понятие,  цель и задачи**

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Но что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ 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. Попробуем разобраться в понятиях.

**Технология** - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным - педагогическая. 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.

**Педагогическую технологию отличают**: *конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов*.

**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** 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.
**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Основной показатель, отличающий все здоровьесберегающие образовательные технологии** - регулярная экспресс-диагностика состояния детей и отслеживание основных параметров развития организма в динамике (начало - конец учебного года), что позволяет сделать соответствующие выводы о состоянии их здоровья.

На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам:

- медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии

- технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования

- технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей.

**Реализация модели формирования здоровья детей обеспечивается:**

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

- комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детей в ДОУ;

- формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

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.

**Классификация здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Существует такая классификация здоровьесберегающих технологий в ДОУ:

- медико-профилактические;

- физкультурно-оздоровительные;

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

- технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов;

валеологического просвещения родителей

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

 **Этапы  внедрения здоровьесберегающих технологий**

Внедряя здоровьесберегающие технологии, желательно придерживаться такого плана:

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 ДОУ.

3.Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.

4.Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.

5.Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.

6.Работа валеологической направленности с родителями.

**Система здоровьесбережения в ДОУ:**

Система здоровьесбережения в ДОУ включает в себя следующие моменты:

Различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам  здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

физкультурные занятия всех типов;оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки)

организация рационального питания;

медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

 **Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ**

Работа по здоровьесбережению в ДОУ должна осуществляться по следующим направлениям:

1.Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности.

2.Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ.

3.Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности  с дошкольниками.

4.Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и  родителей.

5.Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.

6.Выявление интересов, склонностей и способностей детей   деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

7.Обеспечение физического и психического благополучия каждогоребёнка в ДОУ

**Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Формы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ могут быть самыми разнообразными. Как рпавило, традиционными являются следующие:

Прогулки- походы, спортивные досуги, спортивные развлечения, беседы по валеологии, закаливание, КГН, спортивные праздники, недели Здоровья, соревнования.

Спортивные мероприятия в ДОУ проводятся не только в форме занятий и кружковой работы. Основным видом массовых спортивных мероприятий являются физкультурные праздники и развлечения.

Праздники помогают создать положительный эмоциональный настрой, способствуют созданию оптимального двигательного режима, повышению работоспособности и спортивной закалки детей. Во время праздников все дети принимают активное участие в подвижных и спортивных играх, играх-эстафетах, танцах, аттракционах, музыкально-ритмичных упражнениях с элементами аэробики. Спортивные праздники на свежем воздухе проводятся 1 раз в сезон, досуги ежемесячно.

Самые массовые и зрелищные - «День здоровья», где участвуют дети, родители, педагоги. В содержание праздников включены спортивные танцы, выступление детей со скакалками, лентами и мячами. Сюрпризы предваряют очередной номер праздника, выражают его главную идею и являются самыми веселыми моментами праздника.

**Технологии  обучения здоровому образу жизни**

**Коррекционные технологии**

**Медицинские здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

**Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании** - технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение 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 здоровье сберегающей среды в ДОУ.

 **Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении во многом зависит от взаимодействия воспитателей с медицинской сестрой, музыкальным руководителем, психологом. Предварительно составляется **план работы совместной деятельности на год**, включающий в себя консультации для воспитателей, выступления на педагогических советах. Планируются медико-педагогические совещания.

**Консультации для воспитателей:** «Двигательный режим дня в детском саду», “Особенности проведения бодрящей гимнастики после дневного сна”, “Физическая готовность детей к школе”.

**Планирование выступлений на педсоветах:** “Охрана жизни и здоровья детей”, «Безопасность жизнедеятельности ребенка в детском саду», “Итоги оздоровительной работы”.

**Планирование медико-педагогических совещаний** “Эффективность физкультурно-оздоровительной работы”, “Итоги оздоровительной работы”, «Организация летней оздоровительной работы».

В своей работе воспитатели детского сада используют различные виды образовательной деятельности, среди которых преобладают:

сюжетно-игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;

занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;

занятия-тренировки основных видов движений;

Большую часть времени в дошкольном учреждении ребенок находится в группе, поэтому от того насколько грамотно будет построена деятельность воспитателя по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы она действительно давала эффект, необходимо менять последовательность видов деятельности детей на прогулке в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятий, на котором дети сидели, прогулка должна начинаться с пробежки, подвижной игры; в теплое время или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр и т.д.

Необходимо учить педагогов определять признаки утомления у детей по изменению окраски кожи, выражению лица, частоте дыхания, появлению потливости и своевременно регулировать характер их деятельности, переключая на более спокойный или, наоборот, интенсивный. Для того, чтобы дети не перегревались и не простужались, необходим правильный подбор одежды в соответствии с состоянием здоровья и погодными условиями, выход на прогулку подгруппами, регулирование ее длительности в зависимости от сезона, возраста детей и их здоровья.

Воспитатель совместно с инструктором физо делает подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

оборудование физкультурного уголка;

организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности в семье.

**Заключение**

Итак, здоровьесберегающая среда, созданная в условиях детского сада, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

Результатом эффективной работы педагогического коллектива по здоровьесбережению является снижение заболеваемости детей.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Именно обучение и воспитание, проявляясь в единстве целей формирования гармонично развитой личности, создают мотивацию в человеке. Поскольку все составляющие здоровья тесно взаимосвязаны, а реализация программы развития зависит от множества факторов, основной задачей «педагогики здоровья» является целостное формирование потребностей в сохранении и укреплении здоровья, в осознанной мотивации на здоровый образ жизни посредством методов воспитания, самовоспитания, создание программы обучения здоровью.

Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.