**ДОКЛАД на тему**

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

***«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***

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

Что же такое здоровье? Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

Неоспоримо, что 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 вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения в здоровьесберегающих образовательных технологий.

Задачами при разработке «техник здоровьесбережения», являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в следующих формах:

**Медико-профилактическая деятельность** обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма.

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также самими педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и т.д.

**Задача деятельности социально-психологического благополучия ребенка;**

–это обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье; социально-эмоционального благополучия дошкольника, т.к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов во время работы,** их благоприятное физическое развитие, влияет на весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров и иметь необходимые для этого валеологические знания.

От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

 родительские собрания,

 консультации,

  конкурсы,

 спортивные праздники,

 папки-передвижки,

 беседы,

личный пример педагога,

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих мероприятий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте.

В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат ***подвижные игры и физические упражнения***на улице, такие как

Бег и ходьба

Прыжки

Метание, бросание и ловля мяча

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для наших детей имеет ***плавание*,** которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием, оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости.

Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Музыка же, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

В перерывах между занятиями, проводится ***двигательная разминка.***Её цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся ***физкультминутки***.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и  к**орригирующая *гимнастика после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики.

***Дыхательная гимнастика***. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию в легких, способствуют выделению мокроты, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится  и  в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

При осуществлении оздоровительной работы в детском саду наш коллектив тесно сотрудничает с семьями воспитанников.

Так как Семья – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. На этапе первичного знакомства родители знакомятся с принципами работы ДОУ и семьи: открытость, сотрудничество, создание активной развивающей среды, принцип индивидуального подхода к каждой семье.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи мы  используются разнообразные формы работы:

педагогические беседы с родителями –

общие и групповые родительские собрания; консультации;

выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями;

Дни открытых дверей;  участие родителей в подготовке и проведении праздников, совместное создание предметно – развивающей среды;

работа с родительским комитетом группы;  
 В результате проделанной работы, использовании различных форм и методов общения с родителями,

повысилась психолого-педагогическая грамотность родителей;

повысилась культура межличностного взаимодействия детей в группе.

Таким образом, работа в тесном взаимодействии с родителями приносит свои результаты, так как нравственная и эмоциональная атмосфера, в которой живет ребенок, целиком и полностью зависит от взрослых, и мы, бесспорно, несём ответственность за счастье и здоровье наших детей. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.