|  |
| --- |
| **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 328» городского округа Самара** |

**Технологии оздоровления**

**воспитанников ДОУ**

воспитатель Болгова Галина Александровна

первая квалификационная категория

На сегодняшний день в России остро стоит проблема ухудшения здоровья детей. Поэтому оздоровление и воспитание потребности к здоровому образу жизни являются важнейшими задачами, стоящими перед обществом. Чтобы понять всю многогранность этой проблемы, необходимо уточнить, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, эмоционального благополучия».

 Приоритетными направлением деятельности любого дошкольного образовательного учреждения является создание условий для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка, обеспечение эмоционального благополучия детей, оказание педагогической поддержки для сохранения и развития индивидуальности каждого ребенка. Все это представляет собой здоровьесберегающую среду детского сада или здоровьесберегающее пространство.

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ с изменениями 2014 года в качестве основных принципов государственной политики в области образования устанавливает: признание приоритетности образования; обеспечение права каждого человека на образование, недопустимость дискриминации в сфере образования; гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека.

Среди целевых установок по обеспечению здоровьесбережения участников процесса образования следует выделить установленные данным законом некоторые общие требования к организации образовательного процесса:обеспечение социальной защиты, охраны здоровья воспитанников,

запрещение применения методов физического и психического насилия по отношению к воспитанникам,

для детей с отклонениями в развитии предусматривается разработка образовательных программ с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

Таким образом, охрана здоровья обучающихся в ДОУ включает в себя: оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья; организацию питания обучающихся; определение оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий; пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни; организацию и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, для занятия ими физической культурой и спортом ;обеспечение безопасности обучающихся во время пребывания в организации.

Дошкольное образовательное учреждение должно создавать условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья воспитанников: учебная нагрузка, режим занятий определяются на основе рекомендаций, согласованных с органами здравоохранения.

Существует ряд нормативных правовых документов, в которых уделяется внимание установлению прав и обязанностей органов управления образовательным процессом, участников процесса образования как деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. К таким документам федерального уровня относятся:

Федеральный закон 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",

Постановление Правительства РФ 2014 года № 295 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы",

Санитарные правила СанПиН в области экологии, санитарно-эпидемиологического благополучия населения,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" 2013 года,

Приказ Минобрнауки России 2013 года № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования",

Приказ Минобрнауки России 2013 года № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования",

Приказ Минспорттуризма РФ № 85, Минобрнауки РФ № 106 от 2010 года "О Межведомственной комиссии по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях" и другие нормативные правовые акты.

Задача педагогов, воспитать в ребенке потребность, в здоровом образе жизни используя различные виды здоровьесберегающих технологий.

***Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:***

*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 здоровьесберегающей среды в ДОУ.

*Физкультурно-оздоровительные* технологии в дошкольном образовании - технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

*Здоровьесберегающие* образовательные технологии в детском саду - технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Технологии *обеспечения социально-психологического благополучия* ребенка - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии *здоровьесбережения и здоровье обогащения* педагогов - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Технологии валеологического просвещения родителей: задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

***Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

*Стретчинг* - специальные упражнения под музыку, которые проводятся не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы* - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*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 используются 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 (П.И. Чайковский, С.В. Рахманинов), звуки природы.

*Гимнастика пальчиковая* - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

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

*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 и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

***Технологии обучения здоровому образу жизни:***

*Физкультурное занятие* - 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

*Проблемно-игровые* (игротреннинги и игротерапия) - в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры* - 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Литература:**

1.Методические рекомендации "Организация работы с детьми в летний период", МДОУ № 52/2010 г.

2.Методические рекомендации "Конспекты Уроков здоровья", МДОУ № 52/2011 г.

3.Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. "Развивающая педагогика оздоровления", Москва "Линка-Пресс"/2000 г.

4.Методические рекомендации "Игровая деятельность дошкольника", МДОУ № 52/2010 г.