**Использование здоровьесберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДОО**

«Здоровье детей — здоровье нации!» Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. Здоровье детей – будущее нашей страны, ее национальной безопасности. Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно построить здание потребности в здоровом образе жизни.

По ФГОС одним из основных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

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.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](http://pedsovet.su/fgos) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование валеологических навыков;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey), спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](http://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu) и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

*Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий:*

* Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
* Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
* Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
* Освоение педагогами ДОУ методик и приёмов здоровьесбережения детей и взрослых ДОУ.
* Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
* Работа валеологической направленности в родителями ДОУ.

*Система здоровьесбережения в ДОУ:*

* Различные оздоровительные режимы *(адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)*;
* Комплекс закаливающих мероприятий *(воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, 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)* и инновационные технологии оздоровления и профилактики *(ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки)*;
* 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:*

* Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
* Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
* Разнообразие форм физкультурно-досуговой деятельности с дошкольниками;
* Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
* Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
* Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
* Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

*Картотека здоровьесберегающих технологий:*

*- Физкультминутки*

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки (динамичные паузы). Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

*- Дыхательная гимнастика*

Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

 *- Пальчиковая гимнастика*

Это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей.

*- Гимнастика для глаз*

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения.

*- Ритмопластика*

Это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер.

*- Игротерапия*

Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, с целью самовыразиться, снять психоэмоциональное напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе.

*- Психогимнастика*

Эта технология используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья, для нормализации состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами, для коррекции отклонений в поведении или характере.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды: *фитотерапию, цветотерапию, музыкотерапию, ароматерапию, витаминотерапию, физиотерапию, гелиотерапию, песочную терапию.*

Суть таких технологий понятна исходя из их названий.

С целью реализации здоровьесберегающей технологии в детском саду необходимо создать условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, тренажёрный и спортивный залы, которые оснащены стандартным и нестандартным оборудованием необходимым для комплексного развития ребёнка. В каждой возрастной группе должны быть оборудованы уголки двигательной активности, которые должны быть оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием.

Для каждой возрастной группы должен быть составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

В каждый вид деятельности должны быть включены упражнения, игры, которые направлены на укрепление и здоровьесбережение детей. Дозировка и темп зависит от возраста детей, настроения.

*Принципы здоровьесберегающих технологий:*

* “Не навреди!”
* Принцип сознательности и активности.
* Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
* Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
* Принцип доступности и индивидуальности.
* Принцип систематичности и последовательности.
* Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
* Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

*Существует десять золотых правил здоровьесбережения:*

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.