**Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня учреждения дошкольного образования**

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировозрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается нормативными документами:

Кодекс Республики Беларусь об образовании от 13 января 2011 г.
№ 243­З (в ред. Законов Республики Беларусь от 04.01.2014 № 126­З).

Закон Республики Беларусь от 19 ноября 1993 г. № 2570­XII «О правах ребенка» (в ред. Законов Республики Беларусь от 12.12.2013 № 84­З).

Постановление Министерства образования Республики Беларусь от
27 ноября 2012 г. № 133 «Об утверждении учебной программы дошкольного образования».

 Постановление Министерства образования Республики Беларусь от
29 декабря 2012 г. № 146 «Об утверждении образовательных стандартов дошкольного образования».

Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25 января 2013 г. № 8 «Об утверждении Санитарных норм и правил «Требования для учреждений дошкольного образования» и признании утратившими силу некоторых постановлений Министерства здравоохранения Республики Беларусь и их отдельных структурных элементов» (в ред. постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 25.11.2014 № 78).

**Здоровьесберегающая технология** – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Одной из основных задач является воспитание здорового ребёнка, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий, формирование у ребёнка потребности в здоровом образе жизни.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении уделять большое внимание для создания здоровьесберегающего пространства.

В нашем детском саду оборудован физкультурный зал для занятий с разнообразным спортивным инвентарём.

В группах оборудованы физкультурный уголок, для развития физических качеств, формированию двигательных умений и навыков.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с «полосами препятствий», баскетбольные стойки, гимнастические стенки, беговая дорожка, мишени для попадания в цель. в, формированию двигательных умений и навыков.

В работе с детьми использовать здоровьесберегающие технологии, которые помогают создавать благоприятные условия для формирования основы базовой культуры личности, лучшему усвоению знаний детей и способствуют их гармоничному и всестороннему развитию.

**Здоровьесберегающие технологии можно разделить на 3 группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Технологии коррекционные.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы;

Самомассаж;

Физкультминутки;

Контроль осанки;

Дыхательная гимнастика;

Мимическая гимнастика;

Пальчиковая гимнастика;

Артикуляционная гимнастика;

Гимнастика для глаз;

Оздоровительные игры;

Релаксация.

Все составные здоровьесберегающего аспекта органично включены в режим дня.

В учреждениях дошкольного образования следует обеспечить рациональное соблюдение распорядка дня, который предусматривает:

гигиенически обусловленную длительность сна, бодрствования воспитанников различных возрастных групп;

достаточное пребывание на свежем воздухе;

систематическое осуществление оздоровительных и профилактических мероприятий;

рациональное сочетание различных по характеру видов деятельности, умственных и физических нагрузок.

Распорядок дня должен быть гибким, учитывать индивидуальные особенности детей, сезон, погоду.

Максимальная нагрузка на воспитанников раннего и дошкольного возраста в специально организованной деятельности, регламентированной типовым учебным планом (далее — занятия), количество и виды занятий, их длительность и место в распорядке дня должны определяться педагогическим работником в соответствии с учебным планом учреждения дошкольного образования и учебной программой дошкольного образования, разработанными и утвержденными в установленном законодательством порядке, с учетом состояния здоровья, физиологической подготовленности воспитанников.

Длительность занятий с воспитанниками в возрасте от 2 до 3 лет и от 3 до 4 лет должна составлять до 10—15 минут, с воспитанниками в возрасте от 4 до 5 лет — до 20—25 минут, с воспитанниками в возрасте от 5 до 7 лет — до 30—35 минут, физкультурные минутки — не менее 1,5—2 минуты.

Продолжительность перерывов между занятиями должна быть 10—12 минут. Во время перерывов должны проводиться подвижные игры умеренной интенсивности.

Такое распределение времени для занятий дается как примерное. Они могут меняться в зависимости от поставленных задач, заинтересованности детей деятельностью, их самочувствия и др.

В начале и конце недели должны предусматриваться облегченные по содержанию и умственной нагрузке занятия. Домашние задания во всех группах задаваться не должны.

Для укрепления психологического здоровья воспитанников следует в процессе проведения занятий обеспечить внимание, персональную обращенность и позитивное отношение к воспитанникам.

Пребывание воспитанников на открытом воздухе должно предусматриваться не реже двух раз в день общей продолжительностью не менее 3 часов 20 минут — 4 часов в зависимости от режима работы учреждения дошкольного образования и в соответствии с учебной программой дошкольного образования.

Во время прогулки должны быть обеспечены двигательная активность воспитанников и рациональная одежда в зависимости от погодных условий.

Руководитель учреждения дошкольного образования может принимать решение о сокращении длительности (или запрещении) прогулок для воспитанников на открытом воздухе при неблагоприятных погодных условиях (дождь, ураган, другие техногенные чрезвычайные ситуации), а также в условиях скорости движения воздуха более 3 м/сек и температуре атмосферного воздуха – 15 °С и ниже — для воспитанников в возрасте до
3 лет, при температуре атмосферного воздуха – 18 °С и ниже — для воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет.

Рассаживание воспитанников за столами должно проводиться с учетом состояния здоровья воспитанников, имеющихся у них функциональных нарушений слуха, остроты зрения. Корректировка рассаживания воспитанников проводится не реже двух раз в год.

Ежедневно проводить пальчиковую гимнастику с использованием различных предметов: шишек, орехов, ребристых палочек, счётов и т.д.

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам, развивает мелкую моторику, речь. Повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

Среди основных видов гимнастик, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, особого внимания заслуживает дыхательная гимнастика.

Дыхание — один из важнейших физиологических процессов. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, работоспособность и выносливость.

Согласно статистическим данным, уровень распространенности заболеваний органов дыхания у детей очень высок. Дыхательная система малышей несовершенна. Жизненная емкость легких мала, а потребность в кислороде велика. С детьми дыхательную гимнастику необходимо проводить каждый день в хорошо проветренном помещении, в любое удобное время дня, исключая 20—30 минут до еды и сна и 1 час после приема пищи. Гимнастикой можно заниматься с раннего возраста как индивидуально, так и с группой детей. Перед гимнастикой необходимо очистить нос.

Целью артикуляционной гимнастики является выработка правильных, полноценных движений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные – артикуляционные уклады различных фонем.

Артикуляционную гимнастику целесообразно проводить с детьми начиная с трехлетнего возраста. Желательно отводить на артикуляционные упражнения от 3-5 минут ежедневно в младшем дошкольном возрасте до 10-12 минут ежедневно для детей старшего дошкольного возраста. Каждый комплекс должен включать от четырех до восьми упражнений (соответственно возрасту детей), но не должен превышать рекомендованной продолжительности.

Одной из форм работы по профилактике и коррекции зрительного аппарата выступает зрительная гимнастика.

Гимнастика для глаз - это один из приемов оздоровления детей, она относится к здоровьесберегающим технологиям, наряду с дыхательной гимнастикой, самомассажем, динамическими паузами.

Цель гимнастики для глаз: профилактика нарушений зрения дошкольников.

Задачи:

- предупреждение утомления;

- укрепление глазных мышц нарушений зрения, переутомления;

- снятие напряжения;

- общее оздоровление зрительного аппарата.

Гимнастика для глаз благотворно влияет на работоспособность зрительного анализатора и всего организма.

Условия: Для проведения не требует специальных условий. Любая гимнастика для глаз проводится стоя.

Время: Выполняются 2-4 мин.

Правило: При выполнении упражнений голова неподвижна (если не указано иначе).

Детям с патологией зрения противопоказаны упражнения, связанные с длительным и резким наклоном головы.

Прием проведения – наглядный показ действий педагога.

Если гимнастика для глаз используется педагогом в системе здоровьесбережения ежедневно, то рекомендуется на неделю планировать для разучивания и выполнения 1 комплекс в стихотворной форме, совмещая его 1 или 2 раза с комплексами другого вида.

По названию гимнастики для глаз легко подобрать ее по теме НОД.

При планировании рекомендуется учитывать принцип усложнения, отработав вначале простые движения глазами: вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения, зажмуривания, моргание, выпячивание глаз, а затем используя их по поду более сложного стихотворного текста в различных сочетаниях. Стихотворный текст также нужно использовать вначале небольшой (до 4 строк), а затем переходить к более сложным и длинным.

Мимика – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц.

Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек.

Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;

развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;

усилить глубину и устойчивость чувств;

разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.

Элементы закаливания в режиме дня:

- мытьё рук до локтя прохладной водой;

- полоскание горла водой комнатной температуры.

Технологии обучения здоровьесберегающему образу жизни:

Утренняя гимнастика;

Физкультурные занятия;

Физкультурные досуги;

Точечный массаж;

Спортивные развлечения;

Гимнастика пробуждения.

Для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необходимым условием является физическое воспитание. Его основная задача – улучшение состояния здоровья и физического развития; формирование двигательных навыков; повышение работоспособности; расширение функциональных возможностей развивающегося организма.

Гимнастика пробуждения проводится регулярно, после дневного сна в сочетании с самомассажем, ходьбой по дорожкам здоровья и пуговичным коврикам.

Активный отдых - это подвижные игры, спортивные, хороводные игры с правилами. Важный результат игры – радость и эмоциональный подъём. Благодаря этому свойству подвижные игры больше, чем другие средства физической культуры, отвечают задачам активного отдыха и формирования здорового образа жизни.

Организация прогулок в любое время года и любую погоду. В содержание прогулки включаются подвижные игры и эстафеты, спортивные упражнения (катание на санках, самокатах, занятия общей физической подготовкой).

Технологии терапевтического воздействия в организованных формах обучения:

Музыкотерапия (музыкальное сопровождение режимных моментов и занятий);

Свето и цветотерапия (обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса);

Звукотерапия (лечение звуками природы);

Фитотерапия (подбор комнатных растений).

Работа с родителями: эта работа является составляющей частью всего педагогического процесса, ведь от нашего сотрудничества многое зависит. Взаимодействие коллектива детского сада с родителями проходит под девизом «Детский сад, мама, папа, я – это дружная семья», что способствует укреплению и сохранению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Используются разнообразные формы работы с семьями детей:

Дни здоровья с родителями, совместные досуги, праздники, соревнования.

В своей группе я уделяю большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей.

Применяя эти технологии можно достигнуть следующих результатов:

- повышение уровня физического развития детей;

- развитие основных физических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия);

- положительная динамика состояния здоровья детей, снижение уровня заболеваемости в нашей группе.

Подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.