

**Дон Елена Алексеевна**

**воспитатель**

**МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 108»**

**Российская Федерация, г. Краснодар**

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И ВОСПИТАНИИ**

Одной из приоритетных задач образовательного учреждения является концентрация усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни воспитанника. Это касается условий пребывания, питания, режима, учебно-познавательной деятельности, занятий физической культурой.

**А.А. Дмитриев**

Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья ребёнка. Особенно важно это в период адаптации ребёнка в дошкольном образовательном учреждении, впервые поступающего в детский сад.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье ребенка, не страдающего врождёнными или приобретёнными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за время пребывания в ДОУ, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак - использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

На современном этапе развития общества в ДОУ уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования - сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьёзной задачей является обеспечение максимально высокого уровня здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни как собственной, так и других людей.

В наше время здоровьесберегающие технологии играют неоспоримо важную роль в образовательном и воспитательном процессе детей дошкольного возраста.

Здоровьесберегающие технологии в большой мере помогают обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья, помогают вооружить его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитывают у него культуру здоровья.

В своей практической деятельности я ежедневно использую здоровьесберегающие технологии. Моя работа направлена на развитие физически и психически здоровых воспитанников. Реализация осуществляется в традиционной и нетрадиционной форме, а именно:

1. Ежедневное выполнение утренней зарядки с элементами дыхательной гимнастики. В ДОУ это обязательный элемент режима дня. В теплый период года и при хорошей погоде утренняя гимнастика проводится на свежем воздухе, на игровых площадках. Гимнастика включает в себя несложные игры; 5—6 имитационных (подражательных) упражнений для рук и плечевого пояса, для туловища, ног; такие движения как приседание, прыжки, бег и спокойная ходьба. Продолжительность ее зависит от возраста и подготовленности детей к двигательной активности, от 5 до 10 минут. Каждые 10—15 дней упражнения необходимо менять. Во время выполнения движений особое внимание обращается на носовое дыхание, ритм дыхания (вдох-выдох) в соответствии с выполняемыми упражнениями. Нужно следить, чтобы ребенок дышал свободно, не задерживал дыхание. Для улучшения функции внешнего дыхания в утреннюю гимнастику включают дыхательные упражнения.

2. Бодрящая гимнастика. Проводится в различных формах: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам, лёгкий бег. Проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Форма проведения корригирующей гимнастики зависит от поставленной задачи и контингента детей осуществляется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

3. Пальчиковая гимнастика. Она рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Пальчиковая гимнастика положительно влияет на развитие мелкой моторики, стимулирует развитие речи, внимания, пространственного мышления, помогает развить быстроту реакции.

4. Упражнения для развития дыхания. Для эффективности дыхательной гимнастики нужно обеспечить проветривание помещения, дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед

проведением процедуры. Дышать нужно только через нос, ритмично и равномерно. Стараться наполнять легкие воздухом по максимуму на вдохе, а на выдохе максимально выдыхать. Занятия должны быть прекращены при возникновении малейшего дискомфорта. Комплекс упражнений воспитанники должны осваивать постепенно. Через каждую неделю прибавляется по одному упражнению. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

5. Психогимнастика. Очень хорошо снимает эмоциональное напряжение у детей. Занятия проводятся с дошкольниками по специальным методикам 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 минут.

6. Релаксация. Осуществляется с использованием спокойной классической музыки (например, Чайковского, Рахманинова), звуки природы. Проводится во всех возрастных группах, в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии.

7. Динамические паузы. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. Проводятся во время НОД и в других режимных моментах, 2-5 минут по мере утомляемости детей. Правильное дыхание помогает избежать гайморита, астмы, неврозов, избавляет от насморка, головной боли, простуды, расстройства ЖКТ и сна, помогает быстро восстановить работоспособность после физического и умственного утомления.

8. Ортопедическая гимнастика. Она рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для проведения ортопедической гимнастики у нас в группе имеется дорожка здоровья. Разработаны комплексы упражнений.

9. Профилактический точечный массаж. Массаж проводится строго по специальной методике с использованием наглядного материала. Он очень полезен детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное время, со старшего возраста.

10. Прием кислородного коктейля и фиточая. При употреблении кислородного коктейля активизируются обменные процессы, улучшается кровообращение, укрепляется иммунитет и нервная система. Польза кислородного коктейля для детей также проявляется в устранении усталости и профилактике переутомления. При систематическом употреблении напитка у ребёнка не возникнет развития классических заболеваний. Организм будет сопротивляться сезонным вирусам и инфекциям. Напиток помогает детям повысить умственную и физическую выносливость.

Употребление фиточаев издавна считается наилучшим средством, помогающим повысить иммунитет, восстановить жизненные силы организма. В зависимости от состава трав в фиточаях, они могут быть: тонизирующими, общеукрепляющими, успокаивающими, для укрепления иммунитета, для улучшения пищеварения.

11. Ароматерапия. Является весьма реальной защитой от различных бактерий и вирусов. Применение средств ароматерапии позволяет поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель. Применение масел достаточно 2-3 раз в неделю.

12. Ношение чесночных бус. Дети носят их в холодное время и во время эпидемий ОРВИ и гриппа. Вдыхание чесночных испарений полезно для здоровья слизистой носоглотки и органов дыхания, так как биологически активные компоненты (фитонциды) очищают ее от болезнетворных микроорганизмов: вирусов, бактерий и микробов.

13. Регулярное посещение бассейна. Плавание в бассейне полезно для растущего детского организма. У детей вырабатывается выносливость, формируется правильная осанка, укрепляется иммунная система.

Посещение бассейна закаливает детский организм, повышает сопротивляемость вирусным и простудным инфекциям.

Плавание благоприятствует правильному развитию опорно-двигательной системы, помогает сформировать мышечный корсет, поддерживающий позвоночный столб. Учащенное движение ног в воде предотвращает развитие плоскостопия, которое часто встречается у малышей и укрепляет голеностопные мышцы.

Плавание благоприятно воздействует на центральную нервную систему ребенка: нормализуется сон и аппетит, повышается тонус организма.

14. Закаливание. Это целый комплекс, включающий в себя воздействие посредством воздуха, воды и солнца. С помощью закаливания дети получают возможность укрепить свой иммунитет, повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды, улучшить терморегуляцию, укрепить нервную систему, то есть максимально активизировать защитные силы организма.

Я глубоко убеждена, что систематическое применение здоровьесберегающих технологий позволило мне повысить результативность образовательно-воспитательного процесса, помогло сохранить и укрепить как физическое, так и психическое здоровье, а также эмоциональное благополучие воспитанников, помогло формированию у них стойкой мотивации на здоровый образ жизни.