**«Создание здоровьесберегающей среды в условиях детского сада. Освоение современных технологий в образовательном процессе»**

  В эпоху быстрой смены технологий должна идти речь о формировании принципиально новой системы *непрерывного образования,* предполагающей постоянное обновление, причем ключевой характеристикой такого образования становится *не только передача знаний и технологий, но и обеспечение здоровья детей.*

Такие задачи ставятся в ходе  реализации «Закона об образовании в РФ» и ФГОС ДО, где указывается, что  дошкольное образование должно стать полноценным звеном в системе непрерывного образования.

  Дошкольный возраст является благоприятным периодом для выработки правильных привычек и формирования здорового образа жизни, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

 Только здоровый ребенок может быть успешен в процессе личностного и интеллектуального развития, а значит, успешен в обучении. От того насколько грамотно организована работа с детьми по физическому воспитанию, насколько эффективно используются для этого условия дошкольного учреждения, зависит здоровье ребенка.

    Работа по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду строится на основе комплексного подхода, направленного на всестороннее развитие личности ребенка, на принципах гуманизации педагогического процесса, с опорой на единство требований дошкольного учреждения и семьи.

   Здоровьесберегающая среда в дошкольном учреждении должна создаваться с учетом индивидуально-дифференцированного подхода. В самих группах созданы здоровьесберегающие условия: воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, высвобождено пространство для организации двигательной активности детей, созданы спортивные уголки с нетрадиционным и физкультурным оборудованием, что позволяет проводить индивидуальную и подгрупповую работу.

      В дошкольных учреждениях используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- физкультурно-оздоровительные технологии: такие как воздушное закаливание, дыхательная гимнастика (А.Н. Стрельниковой), гимнастика для глаз, витаминотерапия, гимнастика после дневного сна;

- технологии, обеспечивающие социально-психологическое здоровье: пальчиковая гимнастика, логоритмика.

  Исходным звеном работы с детьми по здоровьесберегающим технологиям в учреждениях является комплексная оценка состояния здоровья и физического развития каждого ребенка, а также динамическое наблюдение за изменениями.

Диагностика позволяет определить технику овладения основными двигательными умениями, выработать индивидуальную нагрузку, определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия, учитывая недостатки в работе по физическому воспитанию.

Большое внимание в решении проблемы оздоровления детей уделяется совершенствованию оптимизации двигательного режима и повышению двигательной активности воспитанников. С этой целью учитывается двигательный режим детей в детском саду, который включает время проведения, кратность проведения и разнообразные формы двигательной активности, такие как:

- утренняя гимнастика

- индивидуальная работа

- физминутки

- подвижные и спортивные игры

- оздоровительный бег

- гимнастика после сна

- спортивные досуги и праздники

- музыкальные и физкультурные занятия.

Охарактеризуем некоторые из этих форм.

***Утренняя гимнастика.***Утреннюю гимнастику нередко называют заряд­кой. Это очень точно определяет суть данных занятий — они должны заряжать энергией, но не расходовать ее. Важнейшим критерием эффективности заряд­ки служит устойчивое чувство бодрости, свежести, хорошее настроение, же­лание работать. Упражнения зарядки должны в основном «проработать» основные наибо­лее крупные мышцы и мышечные группы. Это мышцы туловища, таза, рук, ног. Необходимо поочередно нагружать мышечные группы, выполняющие различную работу: наклоны вперед чередо­вать с прогибанием назад, сгибание — с разгибанием, отведение рук и ног — с приведением. В комплекс утренней гимнастики не следует включать упраж­нения статического характера, связанные с сохранением какой-либо позы, ус­корения.

***Физкультминутки.***Основное назначение физкультминуток проводимых во время занятия, повысить работоспособность детей, утомление, дать отдых организму, в первую очередь нервной системе и работающим мышцам. В комплекс физкультминутки включают 2-3 упражнения, которые можно про­водить у рабочего места. Каждое упражнение повторяют 6-8 раз. Их проводят в момент, когда у детей снижается внимание и наступает утомление (обычно вторая половина занятия). Физкультминутки и паузы способствуют процессу запоминания слов и фраз, так как инструкции повторяются много раз и ассоциируются с определенными передвижениями.

***Подвижные игры***с детьми дошкольного возраста проводят ежедневно во время прогулок во второй половине дня, продолжительность подвижных игр зависит от возраста и физической подготовленности и составляет 8-15 минут.

Игры большой и средней подвижности проводятся как на занятии, так и в свободной деятельности детей. Подвижные игры и физические упражнения на *прогулке* являются формой ежедневной работы дошкольного учреждения по повышению двигательной активности.

Практика показывает, что формирование коммуникативных умений у дошкольников в форме игры способствуют развитию умения сотрудничать друг с другом, активно слушать, развивать слуховое восприятие, подчиняться правилам.

***Музыкально-подвижные игры****,* как правило, включены в занятие для релаксации детей. Музыка, движение – это средства, которые благотворно действуют на здоровье ребёнка. Музыкально-ритмические движения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную перегрузки и утомления. Ритм, который музыка диктует головному мозгу, снимает нервное напряжение. Движение и танец, помогают ребёнку подружиться с другими детьми, даёт определённый психотерапевтический эффект. Музыкально-ритмическое движение – это еще один способ возможности «проживания» образов, когда любой жест, движение становятся формой эмоционального выражения содержания.

В детские песни включен грамматический и лексический материал в соответствии с содержанием обучения. Веселый мотив песенок позволяет неоднократно использовать их на занятии, что гарантирует быстрое запоминание детьми нужного материала.

При помощи рифмовок и песен происходит формирование языковых и речевых навыков.

***Гимнастика для глаз.***

Регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения, профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Гимнастику для глаз рекомендуется выполнять не менее двух раз в день. Особенно полезна гимнастика для глаз во время занятий, так как происходит формирование коммуникативной и социокультурной компетенции ребенка, привычки здорового образа жизни и закрепление навыков.

***Пальчиковая гимнастика***

Возможно применение разнообразных подвижных игр, от большой до малой подвижности. Игры малой подвижности включают пальчиковую гимнастику. *Пальчиковые игры* - хорошие помощники для того, чтобы подготовить руку ребенка к письму, развить координацию, внимательность и способность сосредотачиваться. А чтобы параллельно с развитием тонкой моторики развивалась и речь, можно использовать для таких игр небольшие стишки, считалки, песенки. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослыми и ребенком.

Одни пальчиковые игры готовят малыша к счету, а в других ребенок должен действовать, используя обе руки, что помогает лучше осознать понятия выше и ниже, сверху и снизу, вправо и влево.

Продолжительность пальчиковой гимнастики 2-3 минуты, чтобы пальцы поработали, но не устали. Произносить тексты пальчиковых игр взрослый должен максимально выразительно: то повышая, то понижая голос, делать паузы, подчеркивая отдельные слова, а движения выполнять синхронно с текстом или в паузах. Наибольшее внимание ребенка привлекают пальчиковые игры с пением. Синтез движения, речи и музыки радует малышей и позволяет проводить занятия наиболее эффективно; можно пропевать предложенные тексты на любую подходящую мелодию. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках глазки и ротик.

Движения помогают при постановке фонетических звуков, облегчают восприятие лексических единиц, за счет чего появляется возможность значительно увеличить объем изучаемого материала. Кинестетические импульсы, идущие от пальцев, способствуют развитию долговременной памяти: слова и тексты надолго запоминаются детьми. Пальчиковые игры побуждают малышей к творчеству и в том случае, когда ребенок придумывает к текстам свои, пусть даже не очень удачные движения, его следует хвалить и, если возможно, показать свои творческие достижения, например, папе или бабушке.

Одну и ту же пальчиковую игру необходимо повторять несколько раз с целью её полного запоминания, после этого предложить другую рифмовку и игру и т.д. Периодически желательно возвращаться к заученным ранее пальчиковым играм, поскольку детей ободряет повторение того, что они хорошо знают.

***Праздники и развлечения***играют важную роль для формирования ЗОЖ, так как дети получают огромное количество положительных эмоций. С методической точки зрения, *праздники* - это богатей­ший источник языкового материала, объединенного темати­чески и легко расширяемого за счет лексического и грам­матического материала связанных с ними тем. Несет в себе как элемент использование народные игр, повышающие двигательную активность детей.

Можно выделить в ознакомлении с праздником следующую последовательность:

1 этап. Углубленное ознакомление с праздником. Праздник становится отдельной темой в рамках программы, большое внимания уделяется его сути и истории возникновения.

2 этап. Введение разнообразного материала в соответствии с темой праздника, разучивание песенок, стихов, народных игр.

3 этап. Празднование организуется в виде детского развлечения.

В дошкольном образовании уместным будет использование не только физкультурно-оздоровительных технологий, но и пассивных валеологических технологий. Они включают в себя:

* обеспечение безопасной и здоровой среды обучения, позволяющую сохранить здоровье и психику ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стрессов, экологического дисбаланса, среду, которая и ребёнку, и взрослому приносит здоровье и радость, а не болезни;
* объединяют весь педагогический коллектив для решения общих задач валеологической работы;
* приводят все элементы образовательно-воспитательного процесса в соответствие с состоянием здоровья и психофизиологическими возможностями детей и педагогов;
* осуществляют валеологическое воспитание, результатом которого будет формирование у детей желания и потребности заботиться, сохранять и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни;
* формируют у детей и педагогов систему умений и практических навыков по укреплению здоровья, самовосстановлению психических и физических сил.

*Пассивные здоровьесберегающие технологии* представляют собой распределение учебной нагрузки равносильно возможностям детей, организация комфортного пребывания детей в группе (ежедневная влажная уборка, частое проветривание, достаточное освещение).

К сожалению, в последние годы наблюдается ухудшение здоровья детей. Помимо неблагоприятных климатических особенностей, на здоровье детей отрицательно влияют ухудшение экологической обстановки, электронно-лучевое облучение (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр видеофильмов), а также социальная напряжённость в обществе и интенсификация процесса обучения.

В дошкольном образовании могут реализоваться *физкультурно-оздоровительные технологии*, направленные на формирование здорового образа жизни.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий как активных, так и пассивных в дошкольном образовании позволяет успешно организовать воспитательно-образовательный процесс без потерь в здоровье детей. Целесообразнее использовать физкультурно-оздоровительные технологии и пассивные валеологические технологии, которые гармонично вписываются в структуру образования.

Здоровьесберегающая деятельность педагогов ДОУ включается в общую систему физического развития и воспитания детей. Одной из основных форм работы по физическому воспитанию являются физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребенка. С целью развития и поддержания интереса детей к занятиям используются как традиционные занятия, так и новые виды занятий: игровые, занятия тренировочного типа, сюжетные,   с элементами валеологии. Применяется и разнообразный спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальное сопровождение для повышения активности детей.

Самым ярким и радостным событием в спортивной жизни детей является активный отдых: физкультурные праздники, которые проводятся 2 раза в год, спортивные досуги (1 раз в месяц), «Дни здоровья» (ежеквартально).

Активный отдых оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы.

  Таким образом,  здоровьесберегающая среда, созданная в условиях дошкольных образовательных учреждений, способствует обеспечению адаптации ребенка в социуме, реализации потребностей детей в двигательной активности и более эффективному развитию двигательных навыков.

  Результатом эффективной работы педагогических коллективов является снижение заболеваемости детей и формирование установки на здоровый образ жизни.