**«Использование здоровьесберегающих технологий**

**при работе с дошкольниками»**

***Емельянова Г.Н., педагог дополнительного образования***

***Шумячский ДДТ***

**«Здоровье – это самое ценное, что есть у человека»**

**Н.А. Семашко**

*«Здоровье – это: состояние полного физического, психического и социального благополучия человека. Динамично меняющееся состояние, характеризующееся высокими адаптационными возможностями организма, оптимальным функционированием систем и органов, а также гармоничными взаимоотношениями с природной средой и социумом».*

Традиционно выделяют следующие компоненты здоровья:

*Психическое здоровье* (ментальное здоровье) – согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

*Социальное здоровье* понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде.

Под *физическим здоровьем*понимается текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

*«Здоровьесберегающая технология» – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка 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.*

В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является “ здоровье человека и свободное развитие личности”. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

**Цель** здоровьесберегающей деятельности в итоге - сформировать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложнённое развитие.

Моя работа по здоровьесбережению включает:

1. Обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни.

* Оздоровительная гимнастика.
* Игры – релаксации.
* Привитие детям гигиенических навыков.
* Простейшие навыки оказания первой помощи.
* Физкультминутки во время занятий.
* Функциональная музыка.
* Массовые оздоровительные мероприятия.
* Упражнения для глаз.

2. Работа с семьей.

* Пропаганда здорового образа жизни.
* Консультации.
* Индивидуальные беседы.
* Выступления на родительских собраниях.
* Распространение буклетов.
* Выставки.

3. Работа с педагогическим коллективом.

* Проведение и посещение семинаров – практикумов, выставок, консультаций.
* Проведение и посещение занятий направленных на здоровьесбережение.

4. Создание условий и развивающей среды.

* Мебель в классах соответствует СанПиНам.
* Здание оборудовано системой хозяйственно-питьевого водоснабжения, канализацией и водостоками в соответствии с гигиеническими требованиями.
* Соблюдение светового и температурного режима
* Расписание учебных занятий составлено с учётом возрастных особенностей детей.

Считаю, что первоначальными условиями для работы по профилактике здоровья детей в ШРТР «Росток» выступают обеспечение здорового ритма жизни и физические упражнения. С данной целью в группе создана предметно – развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности дошкольников, но и лежит в основе их самостоятельной деятельности.

В работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:

* утреннюю гимнастику;
* прогулки с включением подвижных игр;
* физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях);
* эмоциональные разрядки, релаксации;
* оздоровительные досуги и развлечения.

Каждое утро мы с ребятами начинаем с весёлой гимнастики, которая включает в себя: приветствие друг друга, лёгкий общий самомассаж, где движения сочетаются с произносимым текстом, гимнастические упражнения, подвижную игру. Цель утренней разминки – создание эмоционально-благоприятной, дружелюбной, комфортной обстановки в детском коллективе.

Далее начинаются занятия. Соблюдаю следующие требования к занятию с позиций здоровьесбережения:

* температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски (естественное боковое левостороннее и искусственное с использованием люминесцентных ламп), отсутствие неприятных звуковых раздражителей.
* чередование видов учебной деятельности: беседа, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач, др. (4-5 видов за занятие);
* чередование видов преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, т.д.
* выбор на занятии методов, способствующих творческому самовыражению учащихся (свободная беседа, выбор способа действия, т.д.)
* наличие на занятии оздоровительных физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, др.
* наличие внешней мотивации (оценка, похвала, поддержка, т.п.) и психологического климата на занятии (комфорт, сотрудничество, дружелюбие, активность).
* темп окончания занятия (спокойное завершение, не задерживая учащихся).
* Расписание составлено с учётом умственной работоспособности обучающихся в разные дни недели, что оберегает детей от перегрузок.
* Продолжительность перемен между занятиями составляет 10 минут. Предусмотрен 15 минутный перерыв в середине рабочего дня для приема пищи детьми.
* Ежедневно мы с ребятами располагаемся на ковре, проводим небольшие упражнения на релаксацию, снятие мышечного напряжения и возбуждения.
* Созданы условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении: подвижные игры на переменах, физкультминутки на занятиях. C целью укрепления здоровья учащихся, привития занятий спортом и удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении ежедневно проводится «час игры». Исходя из погодных условий, часто проводим его на улице, т.к. доказано, что бег на свежем воздухе стимулирует кровообращение, дыхательную, сердечно- сосудистую системы, а также способствует снятию психоэмоционального напряжения.
* Гигиенические водные процедуры после игр, перед приёмом пищи, после прогулок и пр. являются элементом комплексной системы мер по здоровьесбережению.
* Начиная с дошкольного возраста, учу дошкольников навыкам планирования своей работы и самостоятельности, соблюдению режима дня, правилам безопасного поведения в ШРТР «Росток» и вне нее, элементам ЗОЖ.

Кроме этого:

- кабинет оборудован комфортно. Учебные помещения имеют фрамуги и форточки, которые функционируют в любое время года. Для поддержания микроклимата в нашей группе постоянно проводится кратковременное проветривание групповой комнаты перед занятиями и сквозное проветривание помещения в отсутствие детей.

- температура воздуха в зависимости от климатических условий составляет в классных помещениях -18-20 градусов.

- здание оборудовано системой хозяйственно-питьевого водоснабжения, канализацией и водостоками в соответствии с гигиеническими требованиями к планировке и застройке городских и сельских поселений. Дети обеспечены доброкачественной питьевой водой в соответствии с гигиеническими требованиями к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Мебель в классах соответствует СанПиНам.

- В рамках занятий мы проводим «Весёлые старты», «Уроки Здоровейки», «Школа Безопасности», «Этика для малышей». Много положительных эмоций, следовательно, здоровья, получают дети во время этих занятий. В ходе данных мероприятий дети показывают уровень своего физического развития и получают эмоциональный заряд от своих достижений.

- Ни для кого не секрет, что семья и детский сад – две основные социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребёнка. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценный результат, если она не решается совместно с семьёй.

Для повышения родительской компетентности провожу беседы о профилактике здорового образа жизни дошкольников, н-р, «Здоровые дети в здоровой семье», «Манеры наших детей». Дети совместно с родителями выполняют задания по формированию гигиенических знаний, по отработке безопасного передвижения от дома до ДДТ. Дети получают советы по правильному питанию, о пользе водных процедур. В данном направлении большую помощь оказывает психолог, создавая буклеты для детей и родителей. Добиваюсь активной помощи родителей в соблюдении режима дня, ограничения употребления вредных пищевых продуктов и охраны жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен ДДТ.

- Для эффективности работы по оздоравливанию детей использую и постоянно пополняю имеющийся в группе методический материал, где собраны упражнения по постановке речевого дыхания, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминутки, динамические паузы и подвижные игры, удовлетворяющие детей в двигательной активности.

Моя *программа здоровьесбережения* включает следующие компоненты:

* Рациональное питание.
* Оптимальная двигательная активность.
* Соблюдение режима дня.
* Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.

Она основывается на следующих *принципах* 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.

***Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.***

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!*

*Таким образом,* моя задача состоит - не «дотянуть» ребёнка « до последнего звонка», а как можно полноценнее подготовить его к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы эта жизнь сложилась счастливо. Здоровьесберегающая деятельность в ШРТР «Росток» основана на том, чтобы ребёнок постоянно ощущал себя счастливым, помогая ему в этом.

Каждый день должен оставлять в душе ребёнка только положительные эмоции. Дети должны испытывать ощущение комфорта, защищённости и, безусловно, интерес к занятию, как частичке нового, необходимого.

Только здоровый человек с хорошим самочувствием, физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать жизненные трудности.

*Следовательно*, я должна вместе с родителями направить выбор детей к принятию здорового образа жизни.