Шашанова М.Г., старший воспитатель   
МБДОУ «Детский сад «Солнышко»   
п.Ромоданово Республика Мордовия

**Использование здоровье сберегающих технологий как условие реализации требований ФГОС ДО**

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять:

забота о здоровье –  это  важнейший

труд воспитателя. От жизнерадостности,

бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

В настоящее время одной из приоритетных задач модернизации российского образования является забота о здоровьесбережении детей. К сожалению, говоря о здоровье, на сегодняшний день, чаще всего имеют ввиду исключительно физическую составляющую, забывая о социальнопсихологической и духовно-нравственной составляющий этого понятия. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1].

Сегодня в практику работы образовательных учреждений широко внедряются образовательные программы нового поколения и инновационные педагогические технологии [2]. ФГОС дошкольного образования определяет, что одним из приоритетных направлений в образовании является сохранение и укрепление здоровья детей. Очень важно именно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, т.к. дошкольное образовательное учреждение имеет большие потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Это связано с системностью дошкольного образования, возможностью поэтапной реализации поставленных задач с учётом возрастных и психологических возможностей дошкольников.

Сегодня, перед ДОУ встает очень важная задача - построить воспитательно-образовательный процесс таким образом, чтобы не навредить, а сохранить здоровье детей. И каждое дошкольное учреждение решает эту задачу по-своему.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей для сохранения, укрепления и развития здоровья.

Понятие «здоровьесберегающая технология» рассматривается в современной науке неоднозначно. Здоровьесберегающие образовательные технологии, по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

С другой стороны,  Петров О.В. под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.) [1].

Стоит отметить, что современные здоровьесберегающие технологии отражают две линии оздоровительно - развивающей работы: приобщение детей к физической культуре и использование развивающих форм оздоровительной работы с детьми.

Целью же здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании выступает - обеспечение высокого уровня реального здоровья детей и воспитание физической культуры, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения [3].

Возвращаясь к заявленной теме, далее, мы бы хотели поделиться опытом использования здоровьесберегающих технологий в МБДОУ «Детский сад «Солнышко»

В целях повышения эффективности физического воспитания и оздоровления детей, в группах реализуется физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение дня в рамках интеграции с образовательной областью «Физическая культура».

Направления физкультурно-оздоровительных мероприятий:

1. Занятия физической культурой;
2. Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня;
3. Кружковая работа;
4. Активный отдых и физкультурно - массовые мероприятия.

Каждая часть содержит специфические задачи, имеет содержание и организационно-методические указания, относящиеся к проведению мероприятий с дошкольниками. Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации ДОУ, медицинского персонала, инструктора по физической культуре, других педагогов и родителей.

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад «Солнышко»   
п.Ромоданово Республика Мордовия

1. Оптимизация режима:

−организация жизни детей в адаптационные период, создание комфортного режима (воспитатели, психолог, врач - ежедневно);

− определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (психолог, врач);

1. Организация двигательного режима:

− физкультурные занятия (инструктор по ФК – 2 раза в неделю);

− корригирующая гимнастика после дневного сна (воспитатель, контроль медработника - ежедневно);

− прогулки с включением подвижных игровых упражнений (воспитатель - ежедневно);

− музыкальные занятия (музыкальный руководитель, воспитатель – 2 раза в неделю);

− спортивный досуг (инструктор по ФК, воспитатель – по плану);

− пальчиковая гимнастика (воспитатель, логопед – 3-4 раза в день);

− занятия по здоровому образу жизни (воспитатель − один раз в две недели, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы);

− спортивная секция (инструктор по ФК – 2 раза в неделю, старшая подготовительная группа);

− утренняя гимнастика (воспитатель, медработник – ежедневно, до завтрака);

− динамические паузы (воспитатель - во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы);

1. Охрана психического здоровья:

− использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы (воспитатель, специалисты - ежедневно, несколько раз в день);

1. Профилактика заболеваемости:

− массаж «9 волшебных точек» (воспитатели, контроль медработники - 3-4 раза в день, с октября по апрель);

− дыхательная гимнастика в игровой форме (воспитатели, контроль медработники - 3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна);

− профилактика гриппа (медработник, с согласия родителей – с ноября по декабрь);

1. Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка:

− воздушные ванны (воспитатель - ежедневно);

− прогулки на воздухе (воспитатель - ежедневно);

− хождение босиком по «дорожке здоровья» (воспитатель – ежедневно, после дневного сна);

− игры с водой (воспитатель - во время прогулки, во время занятий, июнь-август);

− игровой час, бодрящая гимнастика (воспитатель – ежедневно, после дневного сна);

− полоскание зева кипяченой охлажденной водой (воспитатель, младший воспитатель – после каждого приема пищи);

1. Лечебно – оздоровительная работа:

− витаминотерапия «Ревит» (медработник – по 1 разу в течение 10 дней, декабрь-февраль);

− витаминизация третьего блюда (диетсестра - ежедневно);

1. Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушения осанки:

− корригирующая гимнастика (врач, медсестра - 2 раза в неделю по 30 мин после дневного сна, старшая и подготовительная группы);

1. Организация питания:

− сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (ежедневно).

Помимо вышесказанного, хочется отметить, что во всех группах имеются дорожки для профилактики плоскостопия, уголки здоровья, необходимый материал для педагогов и родителей по физическому развитию детей дошкольного возраста. Продуманы и реализуются разнообразные формы и методы оздоровления воспитанников, осуществляется оздоровительно - профилактическая работа.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура:

− физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для реализации программы;

− в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении;

− на игровых участках и спортивной площадке имеется необходимое оборудование, т. к. одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка.

Оздоровительная работа в МБДОУ «Детский сад «Солнышко»   
п.Ромоданово Республика Мордовия  
 усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем нынешнего века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

**Список литературы**

1) Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М., АРКТИ, 2006. - 274 с.

2)Т.С.Овчинникова / Т.С Овчинникова, Е.С Тушева // Содержание профессиональной переподготовки и повышения квалификации специалистов инклюзивных дошкольных учреждений. - Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. - 2014 г. -№1(18)

3)Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, ТФ. Сау-лина. - М., 2007. 