**Здоровье сберегающие технологии в работе с детьми дошкольного возраста**

Самой актуальной темой для разговора во все времена была тема здоровья человека.

Немаловажную роль в воспитании основ здорового образа жизни у ребенка – дошкольника отводится ДОУ. В ФГОС дошкольного образования подчеркивается, что дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом, психическом здоровье ребёнка и его эмоциональном благополучии. Поскольку физическое здоровье детей образует неразрывное единство с их психическим здоровьем, с их эмоциональным благополучием, то пути достижения физического и психического здоровья ребёнка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они должны пронизывать всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

«Здоровье сберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах обучения и развития. В концепции образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии наиболее значимы для всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Можно выделить три вида здоровье сберегающих образовательных технологий:

1. **организационно-педагогические технологии**, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
2. **психолого-педагогические технологии**, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);
3. **учебно-воспитательные технологии**, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Приведем некоторые варианты здоровье сберегающие технологии, которые могут быть использованы педагогами и воспитателями в своей работе с детьми:

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** (динамические паузы, ритмопластика, логоритмика, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная и артикуляционная гимнастика, упражнения на расслабление по контрасту с напряжением);
2. **Технологии обучения здоровому образу жизни** (игротренинги и игротерапия, самомассаж, точечный самомассаж);
3. **Коррекционные технологии** (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, фонетическая гимнастика).

Эти, как и многие другие рекреативно-оздоровительные технологии способствуют физической и духовной реабилитации детей, максимальному развитию инициативы, самостоятельности, снимают физическое, психическое и интеллектуальное напряжение и стимулируют социальную активность.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное, неосложненное развитие.

Здоровье наших воспитанников определяет здоровье нации в будущем. И это ответственность и родителей, и персонала учебных учреждений. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе (хотя уже есть предпосылки к этой тенденции), но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач развития страны. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. При воспитании детей требуется систематическая работа по сохранению и укреплению здоровья детей. Необходимость комплексного подхода к организации здоровье сберегающего пространства в группах не вызывает ни у кого сомнения.

**Что такое здоровье сберегающие технологии?**

Здоровье - это состояние физического и социального благополучия человека.

Здоровье сберегающий процесс - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровье сбережения и здоровье обогащения в ходе образования, воспитания и обучения детей.

Технология - это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность и четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

В последние годы всё чаще поднимается вопрос о значимости здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе. Любая педагогическая технология должна быть здоровье сберегающей.

Здоровье сберегающие образовательные технологии - это система, воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий для сохранения, укрепления и развитии духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей.

Основные составляющие этой системы:

Организация рационального двигательного режима воспитанников.

Непрерывный мониторинг состояния здоровья детей и своевременная помощь в коррекции возникающих отклонений.

Организация рационального учебно-воспитательного процесса с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей, а также в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Создание благоприятного психо - эмоционального климата в образовательном учреждении для комфортного пребывания детей.

При использовании здоровье сберегающих технологий в образовательном процессе необходимо соблюдать основные принципы.

**Принципы здоровье сберегающих технологий** в образовании - основные идеи, на которых базируются здоровье сберегающие педагогические технологии. К ним относится **обобщающая группа** принципов (Г.К. Зайцев):

-сохранения здоровья и увеличения его резервов;

-полезности;

-приоритета действенной заботы о здоровье субъектов педагогического процесса - детей и педагогов;

- целостного представления о здоровье;

- непрерывности и преемственности;

- комплексного использования технологий в педагогическом процессе.

**Варианты использования здоровье сберегающих технологий в работе с дошкольниками.**

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

**Дыхательная гимнастика** - это система упражнений на развитие речевого дыхания.

Дыхательная гимнастика направлена на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

-повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

-развитие силы, плавности и длительности выдоха.

Оборудование для развития дыхания, является частью предметно-развивающей среды (вертушки, мыльные пузыри, игрушки-тренажеры…).

В работе с детьми используем дыхательные упражнения с удлиненным, усиленным выдохом (вдох через нос).

Проводится в различных формах оздоровительной работы, во время гимнастики, после дневного сна, на физ. минутках.

Используется в процессе образовательной деятельности, в хорошо проветриваемом помещении через час после приема пищи.

**Дыхательная гимнастика (С.А. Исаева)**

**1. Чудо-нос.**

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание.

Носиком дышу, Дышу свободно, Глубоко и тихо, Как угодно. Выполню задание, Задержу дыхание ... Раз, два, три, четыре — Снова дышим: Глубже, шире.

**2. Дыхательная медитация.**

Сядьте прямо. Закройте глаза. Представьте, что вы вдыхаете аромат цветка... Нежный аромат цветка... Старайтесь вдыхать его не только носом, но и всем телом. Вдох. Выдох. Тело превращается в губку: на вдохе оно впитывает через поры кожи воздух, а на выдохе воздух просачивается наружу. Вдох. Выдох.

**3. Охота.**

Дети закрывают глаза. Охотники по запаху должны определить, что за предмет перед ними (апельсин, духи, варенье и т. д.).

**4. Ныряние.**

Нужно два раза глубоко вдохнуть и выдохнуть, а затем, после третьего глубокого вдоха, «нырнуть под воду» и не дышать, зажав при этом нос пальцами. Как только ребенок чувствует, что больше не может «сидеть под водой», выныривает. Упражнение рекомендуется выполнять между различными дыхательными комплексами, чтобы избежать головокружения.

**5. Ветерок**

Поднять голову вверх, вдох. Опустить голову на грудь, выдох (подул тихий ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и сдуть «ворсинку» (подул нежный ветерок).

Поднять голову вверх, вдох. Опустить и задуть свечи (подул сильный ветерок).

**Артикуляционная гимнастика** – это система упражнений для развития речевых органов. Цель такой гимнастики – выработка полноценных движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и подготовка речевого аппарата для речевой нагрузки. Проведение артикуляционной гимнастики способствует рождению правильных звуков и усвоению слов сложной слоговой конструкции. Осуществляется в процессе образовательной деятельности.

*Варианты артикуляционной гимнастики*

**Паровоз.**

**Вариант 1.**

Учитель предлагает сначала переводить дыхание после каждой строчки, затем через строчку и постепенно научиться говорить на выдохе.

Паровоз кричит: «Ду-ду-у-у!

Я иду, иду, иду!»

А колеса стучат,

А колеса говорят:

«Так-так, так-так.

Чуф-чуф, чуф-чуф.

Ш-ш-ш, у-у-у!

Приехали!»

**Вариант 2.**

Ускорять речитатив до максимального темпа, сопровождая его ходьбой на месте, переходящей в бег. Затем перейти на медленный темп, а в конце остановиться со звуком «пх» и расслабить все тело.

Я могу дышать, как паровоз, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу под стук колес, чух, чух, чух.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, пыхчу, чух, чух, чух.

Развивать дыхание хочу, чух, чух, чух.

**Скороговорки.**

*Музыкальные.*

После глубокого вдоха поется любой слог, например, бе-бе-бе. Важно стараться петь на одном дыхании и делать вдох лишь тогда, когда воздух полностью закончится.

**Речитатив.**

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Когда воздух закончится, ребенок должен запомнить, сколько Егорок он назвал.

«На пригорке возле горки жили тридцать три Егорки: раз Егорка, два Егорка, три Егорка...»

Воспитатель может использовать любую другую скороговорку.

**Логоритмика.** Это форма активной терапии, в которой преодоление речевых нарушений идет путем развития двигательной сферы ребенка в сочетании со словом и музыкой. Речевое развитие тесно связано с двигательной активностью ребенка. Взаимосвязь общей и речевой моторики изучена и подтверждена исследователями И.П. Павлова, А.А. Леонтьева, А.Р. Лурия. Точное, динамичное выполнение упражнений для ног, туловища, рук, головы подготавливает совершенствование движений артикуляционных органов: губ, языка, нижней челюсти и т.д.

Логоритмика оказывает влияние на общий тонус, на моторику, настроение, способствует тренировки подвижности нервных центров ЦНС и активизации коры головного мозга (В.А. Гиляровский); развивает внимание, его концентрацию, объем, устойчивость, распределение и память, зрительную, слуховую, моторную, (Е.В. Чаянова, Е.В. Конорова); ритм благоприятно влияет на различные отклонения в психофизической сфере детей с нарушениями речи (В.А. Гринер, Н.С. Самойленко, Н.А., Ю.А. Флоренская). Проводится как часть образовательной деятельности.

**Динамические паузы –** использование **физкультминуток** во время проведения образовательной деятельности способствует снижению утомляемости у детей, а также активизируется мышление и повышается умственная работоспособность.

**Варианты физкультминуток**

- упражнения для кистей рук,

- упражнения для глаз,

- упражнения для ушных раковин,

- дыхательные и звуковые упражнения,

- упражнения для снятия общего утомления,

- пальчиковая гимнастика,

- игровые имитационные упражнения,

- общеразвивающие упражнения под стихотворный текст,

- релаксационные упражнения,

- упражнения с попеременным мышечным напряжением и расслаблением.

Предлагаемые варианты физкультминуток способствуют смене позы и характера деятельности путём двигательной активности, снимают утомление, помогают детям с ОВЗ свободно и раскрепощено выражать свои эмоции, желания, чувства, восстанавливают эмоционально-положительное состояние ребёнка.

Выполняя предложенные упражнения, дошкольники учатся снимать мышечное напряжение, овладевать навыками контроля за двигательной и эмоциональной сферами, испытывают разнообразные мышечные ощущения (путем подражательного повторения движений и действий ведущего); учатся направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, различать и сравнивать их.

Применение в работе здоровье сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Использование вышеперечисленных здоровье сберегающих технологий при проведении коррекционно-развивающей работы с детьми, а также создание наиболее разнообразной, интересной для ребенка развивающей среды способствует:

- повышению работоспособности, выносливости детей;

- развитию психических процессов;

- формированию, развитию двигательных умений и навыков;

- развитию общей и мелкой моторики;

- и в итоге способствует социальной адаптации детей с ОВЗ.

*Литература.*

1. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. М., АРКТИ 2010.
2. Дробышева, Е. А. Создание условий для интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательное пространство [Текст] / Е. А. Дробышева // Коррекционная педагогика: теория и практика. - 2013. - №4. - С. 42-45.
3. Еромыгина, М. В. Методические рекомендации по использованию здоровье сберегающих технологий в коррекционно-развивающей работе с детьми с ОВЗ [Текст] / М. В. Еромыгина // Дошкольная педагогика. - 2014. - №3. - С. 46-49.
4. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. Под. Ред. З.И. Бересневой. М., Творческий центр 2011.
5. Игровая терапия как способ решения проблем ребенка [Текст]: учеб. пособие / Лэндрет Г., Хоумер Л., Гловер Д., Свини Д.; пер. с англ. Л. Р. Мошинской ; РАО, Моск. психол.-соц. ин-т. - М. : НПО "МОДЭК", 2001. - 320 с.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М. 2010.
7. Кислица Н.Т. Средства физического воспитания для оздоровления и реабилитации детей дошкольного и школьного возраста. Елец 2009.
8. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М.. АРКТИ 2011.
9. Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М., 2011.
10. Науменко Ю.В. Моделирование здоровьеформирующего образования // Вопросы образования, – 2007. – № 2. – С.140–160.
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".