**Здоровьесберегающие технологии в дошкольной образовательной организации**

**Завьялова Ирина Николаевна, заместитель заведующего по учебно-воспитательной работе, м***униципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40 «Снегурочка» г.Сургут*

Здоровье нации является одной из важнейших проблем современного общества. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говориться, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полноценное физическое, психическое и социальное благополучие. Здоровье ребенка является важнейшим интегральным показателем, отражающим его биологические характеристики, социально – экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого дошкольного учреждения. Немногочисленные исследования (Н.К. Смирнова, В.И. Ковалько, В.В. Илюшенков, А.Ю. Борисенко) дают нам основание вычленить определение здоровьесберегающей технологии.

Здоровьесберегающая технология обучения – такая организация процесса обучения, в которой сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся ориентировано на осознание педагогами своей ответственности за неблагополучие состояния здоровья школьников, а «забота» и «поддержка» становится амплифицированным принципом деятельности педагога (Л.П.Качалова).

Исходя из данного определения, можно обозначить цель здоровьесберегающих технологий обучения – обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья за период пребывания в дошкольном учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Не следует забывать, что здоровье ребенка, формирование основ здорового образа жизни закладывается в детстве. Однако ребенок дошкольник еще мал, чтобы самостоятельно заботиться о своем здоровье. Вот почему сохранение и укрепление здоровья детей должно быть предметом особого внимания взрослых. Деятельность взрослого в этом направлении является залогом успешного физического воспитания и развития ребенка, а значит, и благополучия развития личности в целом.

В этой связи задача дошкольного, как и любого другого образовательного учреждения – приложить все усилия, чтобы не только сохранить здоровье ребенка на прежнем уровне в рамках той группы здоровья, которая определена изначально. Не допустить ухудшения показателей здоровья, но главное – на сколько возможно улучшить качество здоровья по всем критериям.

Задача это не простая. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм - сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье нужно беречь с детских лет. Для этого ребенок должен понимать значение правильного, полноценного питания, значение нормального функционирования дыхательной и сердечно – сосудистой систем организма, поддержания нормальной работы и состояния костно-мышечной системы организма.

В этой связи возникает необходимость поиска новых подходов к оздоровлению детей, которые базируются на анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья ребенка и на индивидуализации профилактических и оздоровительных мероприятий.

Решая этот вопрос, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №40 «Снегурочка», разработал систему здоровьесбережения в рамках реализации инновационного проекта «Югорские истоки Сибирского здоровья», который является комплексной стратегией улучшения здоровья детей.

Комплексная система оздоровления детей предполагает распределение здоровьесберегающих и здоровьеформирующих способов в комплексы оздоровительных сессий.

Разработанный комплекс, не нарушает общего режима дня, а наоборот способствует рациональной организации всего оздоровительного процесса детей с ослабленным здоровьем. Данный комплекс, включает в себя принцип систематичности оздоровительных упражнений, в который входят взаимосвязь знаний, умений и навыков детей, регулярность, планомерность, в общем режиме дня. Комплексы разработаны таким образом, что включенные в них оздоровительные мероприятия дополняют друг друга, имеют общую направленность и адекватны текущим природно – климатическим и санитарно – эпидемиологическим условиям.

Эти комплексы объединяют как традиционные, уже используемые в детском саду средства здоровьесбережения (мытье рук прохладной водой, ходьба по дорожкам «здоровья», подвижные игры), так и вновь вводимые: элементы виброгимнастики, «веселые пробежки», профилактические упражнения между непосредственно образовательной деятельностью, гимнастику для горла, полоскание горла соленой водой, комплексы упражнений для сохранения зрения, фитонцидотерапию. Виброгимнастика относится к профилактическим мерам физкультуры. Встряхивание организма, стимулирующее более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков и тонизирует организм. Виброгимнастика может использоваться и как физкультурная минутка во время или после напряженной умственной деятельности. Упражнения виброгимнастики разработаны академиком А.А.Микулиным. Время для проведения виброгимнастики определено перерывом между занятиями. Длительность гимнастики 2 – 3 минуты. Обучив детей этому виду гимнастики, мы обеспечим им достаточный арсенал усвоенных упражнений для самостоятельных занятий.

«Веселые пробежки» направлены на восполнение двигательной активности детей в актированные дни. Их выполнение предусматривается в первую половину дня между учебной и самостоятельной игровой деятельностью детей. Пробежки предполагают спуск и подъем по лестнице (1 этаж) шагом и легкий бег по коридору (25 метров) в среднем темпе. Длительность процедуры - 15 минут. Организуют и проводят ее воспитатели групп. Облегченная одежда обеспечит эффект закаливания.

В образовательном учреждении разработано четыре оздоровительных сессии. Каждая сессия имеет свою направленность.

Первая сессия – «Адаптационная» (сентябрь – ноябрь). Ее профилактическая направленность заключается в адаптации вновь прибывших детей в дошкольное учреждение, так и в адаптации детей после летнего отпуска. Комплекс включает средства психологической поддержки и профилактики простудных заболеваний (полоскание горла соленой водой, оздоровительный бег, виброгимнастика).

Вторая сессия «Осторожно! Грипп!» (декабрь – февраль) направлена на повышение сопротивляемости организма к эпидемиологическим факторам. В нее входят: элементы дыхательной гимнастики по Стрельниковой, ходьба по массажным дорожкам с разными раздражителями, мытье рук прохладной водой с последующим растиранием, фитонцидотерапия, «веселые пробежки»).

Третья сессия «Внимание! Авитаминоз!» (март - май) направлена на восстановление ухудшенного за учебный год функционального состояния организма. В этой сессии используется витаминизация блюд, прием настоя шиповника, массаж ушных раковин для улучшения работы всех систем организма, виброгимнастика.

Четвертая сессия «Здравствуй, лето!» (июнь – август) направлена на восстановление и укрепление здоровья детей с помощь естественных сил природы (закаливание солнцем, воздухом и водой, подвижные и спортивные игры на свежем воздухе, прием свежих фруктов и овощей).

В нашем дошкольном образовательном учреждении большое внимание уделяется профилактике и коррекции опорно - двигательного аппарата. В непосредственно образовательной деятельности по физической культуре применяются упражнения, увеличивающие мышечную силу, так как у детей инфицированных микобактериями туберкулеза наблюдается снижение выносливости мышц живота, спины, ног. Придать непосредственно образовательной деятельности по физической культуре тренировочный эффект можно, используя дополнительное оборудование. Мы выбрали степ-платформы, фитболы и различные утяжелители. Их использование не только обеспечивает необходимое физическое воздействие на нужные группы мышц и разумную нагрузку, но и значительно повышает интерес детей к физическим упражнениям.

Критерием эффективности профилактически – оздоровительной работы в ДОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Анализ заболеваемости по дошкольному учреждению убедил нас в эффективности и значимости проводимых оздоровительных мероприятий.

***Список использованной литературы:***

1. *Вишневский В.А. Технология построения внутришкольной системы олздоровления в специфических условиях природной и социальной среды. – Сургут. Изд-во СурГУ, 2005. – 224с.*
2. *Кирченко Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей6 практическое пособие для педагогов. – 4 –е изд. – Мозырь: Белый Ветер, 2015. – 150с.*
3. *Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда, принципы, организация, мониторинг: Методические рекомендации для работников образования.- Ханты-мансийск: Полиграфист, 2005.-24с.*
4. *Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности \\ Дошкольное воспитание, №6, 1998, с. 81 – 86.*
5. *Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2000.-256 с.*
6. *Шарманова С.Б. и др. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие \ С.Б. Шарманова, А.И. Федоров, Е.А. Черепов. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.*
7. *Шебеко В.Н. и др..Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие для студентов средних пед. Учеб. заведений\ В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.В. Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.*