**Здоровьесберегающие технологии (консультация для воспитателей)**

Период дошкольного возраста - один из главных этапов становления здоровья, его физического и психического статуса, на котором закладываются основы здорового образа жизни, что представляет собой не столько состояние человека, сколько совокупность согласованно развивающихся процессов.

Важным условием, обеспечивающим развитие маленького человека, является многообразие видов деятельности педагога. В связи с этим существует необходимость в стратегическом осмыслении педагогических условий, обеспечивающих здоровьесберегающий образовательный процесс в условия коррекционного детского дома, включающий содержание, методы развития, а также способы отслеживания состояния здоровья и создания условий для его сохранения, укрепления и коррекции.

Валеологическое образование должно начинаться в дошкольном возрасте. Начатое в раннем детстве формирование приоритетного отношения к своему здоровью должно «сопровождать» человека до наступления его физиологической и социальной зрелости.

В таком случае следует говорить о необходимости непрерывного валеологического образования, основы которого уже имеют свое методологическое обоснование.

Валеологическое воспитание представляет собой процесс формирования у человека целенаправленных установок на здоровье и здоровый образ жизни как условие его самореализации.

Валеологическое просвещение призвано вооружить человека знанием и умением формировать здоровье и здоровый образ жизни, а также пониманием роли и места здоровья как приоритетной жизненной ценности

Для этого необходимо решить следующие задачи:

* 1. Обеспечить безопасную и здоровую среду развития, позволяющую сохранить здоровье и психику ребенка, формирующегося в условиях стремительного роста информации, изменения экономических основ общества, стрессов, экологического дисбаланса, среду, которая и ребенку, и взрослому приносит здоровье радость, а не болезни.
  2. Объединить весь педагогический коллектив для решения общих задач валеологической работы.
  3. Привести все элементы образовательно-воспитательного процесса в соответствие с состоянием здоровья и психо-физиологическими возможностями детей и педагогов.
  4. Осуществлять валеологическое сопровождение воспитательно-образовательного процесса, предусматривающее такие направления работы как: валеологическое обоснование воспитательно-образовательного процесса, диагностика и коррекция здоровья детей, профилактические мероприятия, помощь в развитии детей и др.

1. Осуществлять валеологическое воспитание, результатом которого будет формирование у детей желания и потребности заботиться, сохранять и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни.
2. Формировать у детей и педагогов систему умений и практических навыков по укреплению здоровья, самовосстановлению психических и физических сил.

Современные образовательные технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии валеологической работы:

* + - приобщение детей к физической культуре:
    - использование развивающих форм оздоровительной работы.

Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Остановлюсь подробнее на самих здоровьесберегающих технологиях.

***Стретчинг*** *–* не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы*** *–* во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

***Подвижные и спортивные игры*** *–* как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

***Релаксация*** *–* в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском доме на отделении по подготовки и сопровождению замещающих семей создан специальный релаксационный кабинет. Уголки релаксации имеются в кабинетах логопедов, педагога-психолога и в группах.

***Гимнастика пальчиковая*** *– с* младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

***Гимнастика для глаз*** *–* ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

***Гимнастика дыхательная*** *– в* различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

***Динамическая гимнастика*** *–* ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Гимнастика корригирующая*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

***Гимнастика ортопедическая*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

***Физкультурное занятие*** *–* 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15-20 мин., средний возраст – 20-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

***Проблемно-игровые (игротреннинги и игротералия) –*** в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

***Коммуникативные игры*** *–* 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

***Занятия из серии «Здоровье»*** *-*1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития. В утренние часы проведение ***точечного самомассажа.*** Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Используется наглядный материал (специальные модули).

***Коррекционные технологии***

***Технологии музыкального воздействия*** *–* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

***Сказкотерапия*** *–* 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

***Технологии воздействия цветом*** – как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в нашей группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Закаливание**, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

**Солевое *закаливание*** *с* младшего возраста (после динамической гимнастики на дорожки выкладываются мокрые одеяла и дети проходят притопывая по дорожке.

В младшей группе - 3-4 круга, в средней 4-5 кругов. Первые 5-6 закаливаний воспитатель проходит вместе с детьми по дорожке, показывая каким шагом идти.

В среднем возрасте дополнительно включается применение ***воздушного душирования*** *–* это эффективный способ выработки устойчивости к сквознякам (разработал врач В.Л. Лебедь). В процессе душирования происходит повышение работоспособности всех систем, обеспечивающих терморегуляцию. Благодаря воздушным процедурам ребенок становится более уравновешенным, спокойным, незаметно исчезает повышенная возбудимость, улучшается сон.

В старшем возрасте использование ***горячего обтирания*** проводимое при температуре воздуха в помещении не ниже 23 градусов мягкой варежкой, смоченной водой определенной температуры.

При карантинном режиме применение полоскания горла: водой комнатной температуры 3 раза в день температура воды снижается постепенно с 36 градусов до 27.

В подготовительной группе введение ***«рижского метода»*** *-* топтание на гальке в солевом растворе.

В повседневной работе использование начиная с младшей группы схемы индивидуальных программ закаливания, в которых чётко расписывается в какую закаливающую процедуру должны проводить в определённый отрезок времени (утром, днём, вечером).

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств