***Овчинникова В. П.***

***МБДОУ № 10 «Умка»***

***г. Шадринск***

**Применение здоровьесберегающих технологий в работе с детьми старшего дошкольного возраста**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящий период увеличилась социальная и психолого-педагогическая потребность в сбережении здоровья детей в ходе организационной образовательной деятельности в ДОУ, а также в поиске новейших технологий профилактики, сохранения и укрепления здоровья.

На сегодняшний день в литературе проводится отбор новейших способов обучения и воспитания детей, вследствие данного организационный образовательный процесс в ДОУ организационный образовательный процесс должен выстраиваться таким способом, чтоб во всех деятельностях детей быть технологичным.

Само слово «технология» происходит от греческих techno – мастерство, профессионализм, и logos – дисциплина, закон. Буквально «технология» это дисциплина о умении.

Исследователь В.П. Беспалько дает такую трактовку определению «педагогическая технология» она выступает как совокупность средств и методов обучения и воспитания детей, позволяющих успешно реализовать на деятельности поставленные цели.

По суждению Г.К. Селевко педагогическая технология – выступает как модель учебной и педагогической деятельности, с обеспечением комфортных условий для всех субъектов организационного образовательного процесса [1].

Ученый Н. К. Смирнов дает такое определение понятию «здоровьесберегающие образовательные технологии» возможно расценивать с одной стороны – как качественную характеристику образовательной технологии, с другой стороны – как совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [6].

Целью здоровьесберегающих технологий считается – обеспечение высокого уровня здоровья детям дошкольного возраста и воспитание культуры здоровья как совокупности осмысленного отношения ребенка к своему здоровью и в целом к жизни человека. Знаний о состояние здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, все это позволяет дошкольнику без помощи других решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, которые, связанны с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи [3].

Задачами здоровьесберегающих технологи выступает:

1. Сохранение и укрепление самочувствия детей на основе комплексного и системного использования доступных для ДОУ средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Предоставление активной позиции детей в ходе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Взаимодействие с семьей позволит повысить здоровье у детей.

К ведущей программе в ДОУ есть возможность разработать несколько технологий по разным направлениям, но в обязательном порядке реализующих основные идеи программы. Наличие подобной педагогической технологии оказывает положительное влияние на повышение качества дошкольного образования.

Здоровьесберегающие технологии, которые применяются в ДОУ:

1. Дыхательная гимнастика (по А.Н. Стрельниковой) – уделяться большое внимание, т.к. правильное речевое дыхание – это база звукопроизношения, и речи в целом.

При проведении дыхательной гимнастики нужно соблюдать:

- выполнять упражнения ежедневно;

- проводить упражнения в хорошо проветриваемых помещениях;

- заниматься до еды;

- дозировать количество и темп проведения упражнений;

- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;

- вдыхать легко и коротко, а выдыхать – длительно;

-после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2 – 3 сек.

- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди; плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе;

2. Гимнастика пробуждения – ориентирована на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Приступать к осуществлению такой гимнастики необходимо с проснувшимися детьми, другие присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика после сна содержит компоненты: потягивание; последовательное и синхронное поднимание и опускание рук и ног; элементы самомассажа; и иные компоненты. Основной принцип в проведении гимнастики после сна – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, головокружение. Продолжительность гимнастики продолжается – 4-5 минут.

3. Пальчиковая гимнастика (лого ритмика) – развивает ловкость, подвижность, а жизнерадостные стихи помогают снять нервное напряжение, кроме того во время проведения пальчиковой гимнастики мозг ребенка осваивает большой объем информации, т.к. развитие мозга находится в зависимости от двигательной активности ребенка, а в особенности – от движений пальцев рук.

Отечественных и зарубежных ученных доказали, что дети, которые регулярно занимаются пальчиковой гимнастикой, быстрее обучаются писать, раньше начинают говорить, обладают хорошей памятью, лучше развита координация движений, скорее успокаиваются после стресса.

Пальчиковую гимнастику в работе с детьми мы использовать во время физкультминуток, а также во время интеллектуальных игр и занятий. Также один раз в неделю логопед проводит с детьми занятия по лого ритмики.

4. Гимнастика для глаз (по В.Г. Жданову) – это специальные упражнения, которые ориентированы на сохранения и поддержание зрения, а также снятие усталости. Полезность такого рода гимнастики состоит в: расслабление мышц, снятие усталости, стимулирует работу слезных каналов, улучшает зрение, препятствует снижению зрения. Осуществлять гимнастику необходимо 2 раза в день по 3-5 минут.

5. Закаливание – одно из результативных средств укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний. Оно благоприятно функционирует на механизмы приспособления к холоду, жаре, ослабляет негативные реакции организма на перемены погоды, увеличивает устойчивость к вирусным и бактериальным заражениям, создает прочный щит от простудных заболеваний и тем самым значительно продлевает срок активной творческой жизни человека. Закаливание содержит: прогулку, гимнастика после сна, хождение босиком по солевым дорожкам, закаливание носоглотки (полоскание рта после приема пищи), воздушные ванны, утренняя гимнастика.

6. Фиточай – данный напиток сделан из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус.

Фиточая оказывает действия для: работы органов сердца, нормализации пищеварения, очищает организм, повышения энергетического тонуса организма, нормализация состояния нервной системы, укрепление иммунной системы, пополнения организма антиоксидантами, стимулирования работы внутренних органов, устранения проблем бессонницы.

7. Кислородный коктейль – плохая экология, сниженное содержание кислорода в воздухе, высокие интеллектуальные и психические нагрузки – все это вызывает у современных детей состояние стресса, перенапряжения всех адаптационных систем организма. Рекомендации по применению кислородных коктейлей: их следует использовать с профилактической целью для длительно и часто болеющих детей. Курс такого лечения проходит 2-3 раза в год.

8. Соляная комната (галотерапия) – является хорошим средством поднятия иммунитета, улучшения работы органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем, обладают релаксационным, успокаивающим действием, помогают преодолеть состояния хронической усталости и депрессии. Пребывание в соляной комнате снижает заболеваемость простудными и инфекционными заболеваний. Курс такого лечения проходит 30 минут ежедневно на протяжении 7, 10 дней.

В конце статьи хочется отметить, что применяемая нами в ДОУ здоровьесберегающая технология направленные на сохранение и укрепление здоровья детей повысит результат образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации. С появлением такой технологии дети более устойчивы к вирусным заболеваниям и процент заболеваемости в нашем ДОУ снизился.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии [Текст]: учебник / В.П. Беспалько. – М. : Изд-во Педагогика, 1989. – 192с.
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников [Текст] : учеб. пособие / В. А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2005. - 96 с.
3. Метяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.М. Метяева. – М. : Изд-во Академия, 2008. – 187с.
4. Родничок здоровья: технологии здоровьесберегающего сопровождения в опыте работы дошкольного образовательного учреждения [Текст]: учебно-методическое пособие / под науч. ред. В.А. Деркунской. – Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 195 с.
5. Сальникова, Т.П. Педагогические технологии [Текст]: учебник / Т.П. Сальникова. – М. : Изд-во Сфера, 2010. – 125с.
6. Селевко, Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]: учебник / Г.К. Селевко. – М. : Изд-во Народное образование, 1998. – 256 с.