**«Способы и пути сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ»**

В современном обществе проблема **сохранения и укрепления здоровья детей** является как никогда ранее актуальной. Что такое **здоровье**? В *«Словаре русского языка»* С. И. Ожегова это *«Правильная, нормальная деятельность организма»*. В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения *(ЗОЖ)* говорится, что **здоровье** - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Вместе с тем результаты научных исследований **свидетельствуют**, уже в дошкольном возрасте **здоровых детей** становится все меньше. Большинство **детей** дошкольного возраста имеют разные нарушения в психофизическом развитии. **Здоровье**, как известно, на 50% определяется образом жизни, а модель образа жизни формируется в детстве. Поэтому так важно формировать привычку к **здоровому** образу жизни в дошкольном возрасте. **Здоровьесберегающее** образование - это инструмент достижения высокого качества жизни. Основным результатом **здоровьесберегающего** образования должно стать обретение состояния гармонии, душевного равновесия и жизненных сил. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на **сохранение здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

* формирование у дошкольников основ валеологической культуры, т.е. научить их самостоятельно заботиться о своем здоровье;
* организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на здоровье детей.

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по [ФГОС](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/fgos&sa=D&ust=1576094895901000) отлично сочетаются с традиционными формами и методами в педагогике, дополняя их различными способами осуществления оздоровительной работы. Использование таких технологий решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического здоровья;
* повышение уровня психического и социального здоровья воспитанников;
* проведение профилактической оздоровительной работы;
* ознакомление дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни;
* мотивация детей на здоровый образ жизни;
* формирование полезных привычек;
* формирование осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

* медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);
* физкультурно-оздоровительные ([проведение подвижных игр](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey&sa=D&ust=1576094895902000), спортивные мероприятия, процедуры закаливания, [организация прогулок](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/dou/progulki_v_detskom_sadu&sa=D&ust=1576094895902000) и т.д.)
* валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
* валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);
* здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

**Картотека здоровьесберегающих технологий**

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

* смене вида деятельности;
* предупреждении утомляемости;
* снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
* активизации кровообращения;
* активизации мышления;
* повышении интереса детей к ходу занятия;
* создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты.

**Дыхательная гимнастика**

К популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

* улучшить работу внутренних органов;
* активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
* тренировать дыхательный аппарата;
* осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
* повысить защитные механизмы организма;
* восстановить душевное равновесие, успокоиться;
* развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

* осязательных ощущений;
* координации движений пальцев и рук;
* творческих способностей дошкольников.

Используются такие виды упражнений:

* массаж;
* действия с предметами или материалами;
* пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно.

**Гимнастика для глаз**

Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

* снятия напряжения;
* предупреждения утомления;
* тренировки глазных мышц;
* укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

* проведение психофизической разрядки;
* развитие познавательных психических процессов;
* нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
* коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

* этюдов с использованием мимики и пантомимы;
* этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
* этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

* восполнение «двигательного дефицита»;
* развитие двигательной сферы детей;
* укрепление мышечного корсета;
* совершенствование познавательных процессов;
* формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

* проявить эмоции, переживания, фантазию;
* самовыразиться;
* снять психоэмоциональное напряжение;
* избавиться от страхов;
* стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

* улучшение самочувствия и настроения детей;
* профилактика простудных заболеваний;
* решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

* фитотерапию;
* цветотерапию;
* музыкотерапию;
* витаминотерапию;
* физиотерапию;
* гелиотерапию;
* песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности воспитательно-образовательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

 Здоровье ребенка — самое ценное, что может быть у его родителей. Согласно современной государственной доктрине здоровье детей — это ценность и для нашей страны в целом. Но реальность такова, что с каждым годом здоровых детей становиться все меньше. Дошкольное образование в своей основе имеет задачи поддержания и укрепления физического здоровья детей. Но это в теории, а на практике часто картина другая: группы переполнены, педагогический процесс перегружен дополнительными занятиями и т. д. На здоровье детей в детском саду влияет множество факторов. Один из них это — психологическая атмосфера в дошкольном учреждении, эмоциональное здоровье взрослых, работающих с детьми. Необходимо помнить, что непоправимый вред детскому здоровью наносят грубость, несправедливость, бестактность, несдержанность. Состояния, которые они вызывают — уныние, тоска, зависть, злость, страх, — самым негативным образом влияют не только на личностное развитие детей, но и на их здоровье. Главной целью дошкольного образовательного учреждения должно стать формирование здоровья детей, а следовательно, необходимо формировать здоровьеукрепляющее пространство в ДОУ. Основой для построения всей жизнедеятельности детей в детском саду, должно стать, прежде всего, заботливое отношение, создание для них спокойной, уютной, доброжелательной обстановки. Помещения детского сада должны отвечать принципам эстетики и эргономики. Немаловажным является и состояние территории детского сада. Продуманность расположения игровых модулей, наличие физкультурного оборудования, эстетика и экологичность беседок для отдыха, озеленение — все это повышает эффективность оздоровительной работы. Режим — основа жизни детского сада. Именно он призван обеспечить спокойную жизнь ребенку, оградить его от стрессовых факторов, укрепить здоровье. Родителям необходимо объяснить, что соблюдение режима детского сада (например, прием ребенка утром) позволяет ему безболезненно включиться в жизнь группы, а опоздание способствует возникновению тревожности, вредит здоровью. Соблюдение режима детского сада непосредственно связано с соблюдением режима в семье. Поэтому воспитатель должен осуществлять просвещение родителей и активно привлекать их к деятельности детского сада. Другой аспект соблюдения режима — это рациональное построение занятий, их соотношение со свободной деятельностью детей. Необходимо грамотно организовывать образовательный процесс, соблюдая следующие правила:

- объем и содержание информации должны соответствовать возрастным особенностям; ненужная информация может привести к переутомлению;

- четко соблюдать режим и сетку занятий; -        помнить, что проявление переутомления у детей с разными типами нервной системы разные (активность или снижается или становиться «ненаправленной», хаотичной);

 - проявляйте гибкость в ходе занятия; помните, что ребенок дошкольник может находиться в статичном положении не более 5–7 минут;

 - давать детям возможность переключаться, используя физкультминутки.            Среди многих факторов оказывающих влияние на здоровье детей, первое место занимает физическая культура. Занятия физкультурой способствуют гармоничному развитию тела, быстрому восстановлению умственной работоспособности. Но физкультурные занятия предусмотренные программой не могут восполнить дефицит двигательной активности. Поэтому возникает необходимость введения в воспитательно — образовательный процесс различных форм физической деятельности. Такими формами являются: физкультурные развлечения, досуги, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения и т. д. Известно, что музыка оказывает мощное положительное влияние на детей — дошкольников. Следовательно, укрепляет их здоровье. Она может встречать детей по утрам, во время приема, в этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей. Тихую, легкую, спокойную музыку можно включать во время пробуждения детей. Но она должна жить в детском саду не только в виде прослушивания, но и в виде пения и танцев. Чтобы предупредить простудные заболевания детей, надо систематически укреплять их терморегулирующий аппарат. В детском саду мы можем осуществлять закаливание детей естественными факторами. Воздушные ванны считаются самыми нежными, безопасными и доступными. Необходимо следить, чтобы группа постоянно проветривалась, занятия гимнастикой и подвижными играми должны проходить при открытых форточках. Непременный элемент закаливания — длительное пребывание на свежем воздухе: летом в течение всего дня, весной, зимой, осенью — не менее 3–4 часов. Поскольку закаливающие процедуры — водные или солнечные весьма сильные средства воздействия на детский организм, то во время их проведения необходимо присутствие медицинского работника. Технологии оздоровления детей дошкольного возраста:

1. Пальчиковая гимнастика; Использование пальчиковой гимнастики предполагает выполнение следующих правил: такие игры должны использоваться систематически и ежедневно; во время любого режимного момента — главное ребенку должно быть интересно; длительность упражнений зависит от эмоционального отклика детей, нельзя заставлять делать их насильно. Для развития мелкой моторики рекомендуется выполнять следующие виды деятельности: пальчиковый театр, выкладывание узоров из мелких камешков, вязание, шитье, вышивание, завязывание и развязывание узелков, застегивание и расстегивание пуговиц,  комканье и сжимание пористых губок, лепка из глины и пластилина, нанизывание бус, перематывание клубочков ниток, собирание мозаики, матрешек, пирамид, узнавание предметов на ощупь. Систематическая тренировка движений пальцев и всей кисти рук выступает важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие ребенка, повышается работоспособность коры головного мозга, улучшается артикуляция. Такую работу можно проводить во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна — по 2 -3 минуты.

2. Дыхательная гимнастика; Правильное дыхание — необходимое условие полноценного физического развития. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание — условие здоровья ребенка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Для успешного овладения дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие правила: дышать с удовольствием, концентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно, дышать носом, заниматься в удобной спортивной одежде. Каждое дыхательное упражнение состоит из шести этапов:

1. принять позу и зафиксировать ее;

2. расслабиться;

3. сосредоточиться на предстоящем упражнении;

4. сделать глубокий вдох;

5. выполнить упражнение;

6. отдохнуть после упражнения, сменив позу.

      Занятия проводятся 2–3 раза в неделю, в проветренном помещении, в облегченной одежде, в утренние часы, температура воздуха не выше 17 градусов. Продолжительность занятия от 10 до 30 минут.

 3. Динамические паузы; Систематическое применение двигательных игр — разминок позволяет снизить эмоциональное и физическое напряжение детей на психологическом и телесном уровне. Они могут проводиться в начале, середине или конце занятия. В начале дня или перед занятием они помогут детям собраться, настроиться на работу, а в середине и в конце занятия — восстановить внимание, работоспособность, активизировать память, снять напряжение и расслабиться. Продолжительность разминки — 3 - 7 минут. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой. В детском саду используются физкультминутки под стихотворные тексты, надо помнить: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, стихи с четким ритмом, под них легче выполнять движения; текст  произносится взрослым, чтобы у ребенка не сбилось дыхание.

4. Самомассаж; Данный вид оздоровительной работы доступен только старшим дошкольникам. Он требует произвольной регуляции внимания, умения сосредоточиться на своих ощущениях. Оздоровительный эффект достигается путем интенсивного разминания тех или иных точек тела. Упражнения выполняются под руководством воспитателя, который следит за тщательностью и интенсивностью нажатия.

5. Гимнастика для глаз; Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Ее основная цель — профилактика нарушения зрения. Для профилактики близорукости нужно использовать офтальмо тренажёр, специальную схему зрительно-двигательных проекций. Предлагается следующее упражнение для усиления мышц глаз и зрения: Дети сидят на стульях, спина прямая, ноги опираются на пол, голова в одном положении, работают только мышцы глаз. Проведем, друзья, сейчас Упражнение для глаз. Вправо дружно посмотрели, влево взгляд перевели. Глазки все повеселели – Ну, ребята, молодцы! Снизу вверх и сверху вниз заскользили глазки. Нужно нам их всем беречь И не просто — с лаской! Посмотри на потолок, отыщи там уголок. Взгляд там свой останови, и минутку погляди. Чтобы мышцы крепче стали смотрим по диагонали. За окно ты посмотри, что увидишь там вдали? А теперь на кончик носа непременно посмотри. Повтори так восемь раз, лучше будет видеть глаз. Глазки нас благодарят, поморгать нам всем велят. Плавно глазками моргаем, их потом мы закрываем.

6. Гимнастика пробуждения; Одной из главных особенностей нервной системы детей — медленное переключение из одного состояния в другое. Поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения, позволяющие им перейти к бодрому состоянию после сна. Гимнастика должна включать в себя: звуковое или голосовое пробуждение, игры в постели или легкий массаж, бег босиком из спальни в группу, ходьба по дорожкам здоровья.

7. Корректировка осанки; Профилактика нарушений осанки осуществляется в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий и проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела. Воспитатель должен создать в группе условия для охраны и укрепления психофизического здоровья детей и их эмоционального благополучия. Способствовать удовлетворению естественной потребности детей в движении. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Развивать стойкость, выносливость и защитные способности детского организма. Способствовать организации эмоционально — насыщенной совместной и самостоятельной деятельности детей.



 



 