**Опыт использования здоровьеформирующих технологий в образовательном процессе**

В последние годы сохранение и поддержание здоровья человека является одной из актуальных проблем мирового сообщества. Отсутствие личной мотивации сохранения здоровья привело к тому, что в настоящее время большую обеспокоенность вызывает тенденция к его ухудшению.

Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья.

Поэтому основная задача нашего учреждения заключается в использовании Здоровьеформирующих технологий направленных:

- на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка;

- на формирование культуры здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

Вся работа стоится по 2 направлениям:

* Здоровьесберегающие технологии

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- Технологии обучения здоровому образу жизни

* Лечебно – профилактические технологии

**Здоровьесберегающие технологии**

Это конкретные способы, приемы, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в момент занятия (непосредственно

образовательной деятельности).

Задача педагога при подготовке к занятиям – планировать не только образовательную деятельность, но и конкретные технологии здоровьесбережения.

**В качестве основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий можно выделить:**

* создание образовательной среды,
* творческий характер образовательного процесса;
* обеспечение мотивации образовательной деятельности;
* осознание ребенком успешности в любых видах деятельности;
* рациональная организация двигательной активности;
* комплексная система закаливания детей.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

обеспечить воспитанникам в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья за период нахождения в образовательном учреждении, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только образовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

С 2016 года наше образовательное учреждение работает по образовательной программе дошкольного образования «Тропинки» / под ред. В.Т. Кудрявцева.

В детском саду проводится углубленная работа по формированию мотивации здоровья у детей дошкольного возраста и создаются все необходимые условия: взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием – как внутри помещений учреждения, так и на внешней ее территории (МАФЫ) для удовлетворения естественной потребности детей в движении, для развития ловкости, силы, координации и т. п.

На территории БДОУ имеется:

-спортивная площадка с необходимым оборудованием для развития основных движений детей;

- волейбольная площадка;

- полоса препятствий;

- прыжковая яма.

Для активной двигательной деятельности внутри БДОУ имеется:

- оборудованный спортивный зал;

- музыкальный зал;

-большой холл для организации совместных двигательных внутрисадовых мероприятий.

Для проведения релаксационных мероприятий оборудованы:

**Сенсорная комната –** это волшебный мир для ребенка! Любой ребёнок, лёжа в «сухом бассейне» или на мягких пуфах среди множества подушек, наблюдая за звездным небом, аквариумом, рассеянным светом, слушая успокаивающую музыку попадает в сказку. В такой комнате создаётся ощущение комфорта и безопасности. Дети радостно погружаются в мир сказок и волшебства, воспринимая всё происходящее в ней как.

Сенсорную комнату дети посещают вместе с воспитателем по подгруппам.

- **Комната пескотерапии**

Работа с песком начинается с 1 младшей группы (особенно в период адаптации) организует ее – педагог дополнительного образования 1 раз в неделю.

Пескотерапия объединяет множество упражнений и игр, направленных на общую релаксацию, снятие двигательных стереотипов и судорожных движений, на повышение концентрации внимания и усидчивости.

Песок успокаивает (особенно гиперактивных детей) – в нем как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает детей позитивными эмоциями, замечательно развивает мелкую моторику (песок благодаря своей структуре благотворно воздействует на тактильные ощущения и стимулирует нервные окончания, которые находятся в подушечках пальцев), фантазию, творческие способности, образное мышление.

Развитие культуры движений и оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста строится по направлениям:

Тропинка к здоровью

Тропинка в мир движения.

«Тропинка к здоровью» - это создание условий для развития здоровья детей на основе формирования творческого воображения.

Особое внимание уделяется оптимальному двигательному режиму (это рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования), при организации которого педагоги, рационально используют различные формы организации:

- занятия физической культурой (в помещении и на улице);

-физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке, физкультминутки в середине статического занятия);

-активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, день здоровья);

-самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, самостоятельные подвижные и спортивные игры).

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку длительностью 1–3 минуты и зрительную гимнастику для глаз.

В моделях дня каждой возрастной группы педагоги продумывают использование здоровьесберегающих технологий на протяжении всего дня**:**

НОД по физическому развитию

утренняя гимнастика

гимнастика пробуждения

подвижные игры

спортивные досуги

дыхательные звуковые упражнения;

упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции осанки.

Закаливание воздухом:

босохождение с использованием дорожек Здоровья

закаливающий массаж с применением сухой рукавички, массажных мячей

Прогулки в ДОУ проводятся регулярно, 2 раза в день.

Во время прогулки поддерживается активный двигательный режим.

Работая по программе **«Тропинка в мир движения»,** мы поставили перед собой цель

- развитие творчества в различных сферах двигательной активности на основе формирования осмысленности и произвольности движений, физических качеств, обогащения двигательного опыта.

Реализация данной цели предполагает формирование начал творческого отношения к миру движений, без которого невозможно полноценное физическое развитие. Для этого в образовательный процесс включается специально –организованная двигательно-игровая деятельность

Данная задача осуществляется разнообразными средствами специально –организованной двигательно-игровой деятельности с помощью:

-основных видов движений;

-упражнений и заданий на принятие и сохранение позы;

-упражнений и заданий на развитие мелких мышц руки и других мышц;

- спортивных упражнений и игр(ходьба на лыжах, настольный теннис , городки, баскетбол, футбол, хоккей);  
-игр –аттракционов;

-подвижных игр.

Решение соответствующих моторных задач также требует от ребенка самостоятельности, находчивости и импровизации. Особым приоритетом работы становится организация совместной деятельности детей по решению различных двигательных проблем.

Дополнительно в детском саду реализуется парциальная программа **«Играйте на здоровье!»** под ред. Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой.

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия и направлена на развитие личности ребенка, позитивную социализацию, становление ценностей здорового образа жизни в условиях интеграции игровой, двигательной, познавательной, коммуникативной деятельности.

В непосредственно образовательной деятельности по физической культуре решается доминирующая задача – воспитание интереса к играм с элементами спорта.

**Образовательные задачи программы «Играйте на здоровье»**

- Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;

- содействовать развитию двигательных способностей;

- воспитывать положительные морально-волевые качества;

- формировать привычки здорового образа жизни.)

Деятельность воспитанников в процессе обучения двигательным действиям носит познавательный характер, а образовательный процесс строится таким образом, чтобы у ребенка была сформировано целостное восприятие.

Технология обучения предполагает тесное взаимопроникновение в образовательный процесс, как педагогов дополнительного образования, так и воспитателей.

В начале изучения любого тематического блока с детьми проводятся познавательные беседы, экскурсии, просмотры видео фрагментов, работа с макетом по изучению игрового поля. Затем инструктором физкультуры и воспитателями разрабатываются дидактические пособия, игры, направленные на закрепление изучаемого материала: история создания игры; атрибуты игры или инвентарь; знаменитые спортсмены или люди, увлекающиеся игрой и другая информация.

Отработка практических навыков элементов спорта происходит на занятиях по физической культуре, а обогащение представлений о разных видах спорта осуществляется в совместной деятельности, как с воспитателями, так и с родителями в разных формах практической и поисковой деятельности, таких как образовательные Квесты или Клубные часы, спортивные соревнования между группами и другими детскими садами, спортивные олимпиады. Данные формы работы успешно вошли в традиции работы БДОУ.

Программа предполагает взаимодействие по следующим тематическим блокам в каждой возрастной группе, начиная со второй младшей: Городки, Настольный теннис, Хоккей, Катание на санках, Лыжи, Баскетбол, Футбол.

Нашими педагогами разработано перспективное планирование по обучению детей элементам спортивных игр:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид игры | Сроки обучения  в БДОУ |
| Бадминтон | Июнь - август |
| Баскетбол | Октябрь-ноябрь |
| Городки | Март - апрель |
| Санки - лыжи | Январь- февраль |
| Хоккей | Декабрь |
| Теннис | Май |
| Футбол | Сентябрь- октябрь |

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

Здоровый образ жизни - это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающий гармоничное развитие и укрепление здоровья ребенка.

Под культурой здорового образа жизни ребёнка-дошкольника понимается совокупность трёх компонентов:

осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его,

оздоровительной компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,

задачи, связанные с оказанием элементарной самопомощи и взаимопомощи.

  Поэтому, основной целью работы с детьми в ДОУ является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни, накопление знаний о здоровье, которая решается через реализацию программ:

«Разговор о правильном питании»

**Программа «Разговор о правильном питании»**

Разработана специалистами Института возрастной физиологии Российской академии образования. Эта программа помогает познакомить детей с основами рационального питания, как составной части образа жизни, в доступной для детей форме обучить детей навыкам и принципам правильного питания.

Работа по программе «Разговор о правильном питании, » способствовала формировании осознанного отношения к питанию, как части культуры питания, просвещенности родителей и принятию ими значимости рационального питания не только в детском саду, но и дома.

*Цель программы:*

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа.

Задачи:

Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания.

Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

Дать знания о безопасном питании, то есть сформировать осторожное отношение к несвежим и незнакомым продуктам.

Закрепить навыки санитарно-гигиенических правил при употреблении пищи.

Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.

Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

1. Регулярность – то есть режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

5. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Во время приема пищи необходимо обратить внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсудить достоинства блюд. Научить детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

В основе правильного питания лежат 5 принципов. Наша работа заключается в том, чтобы ребенок освоил эти принципы.

Итак, правильное питание должно быть регулярным, разнообразным, адекватным, безопасным и приносить удовольствие.

1. Регулярность – то есть режим питания.

Уже в дошкольном возрасте можно научить ребенка самостоятельно определять по часам время основных приемов пищи. Питание по часам важно в любом возрасте, но ее значение особенно велико для детей 6-7 лет, так как происходит активный рост и созревание организма. У ребенка должно быть сформирование представление о том, что ежедневная еда – это обязательно завтра, обед, полдник и ужин.

2. Разнообразие – задача педагогов и родителей сформировать разнообразный вкусовой кругозор, чтобы ему нравились разные продукты и блюда. Надо помочь понять, что вкусная, не всегда полезная еда.

3. Адекватность – это восполнение энерго затрат организма. У детей необходимо сформировать представление о том, какое количество пищи достаточно, недостаточно и избыточно.

4. Безопасность – безопасность питания обеспечивают 3 условия – это соблюдение правил личной гигиены, умение различать свежие и несвежие продукты, осторожное обращение с незнакомыми продуктами.

Ребенку необходимо знать, если есть сомнения в свежести продуктов, то есть его нельзя. Такое же отношение необходимо сформировать и к незнакомым продуктам, так как новые незнакомы для нашей культуры питания продукты могут содержать опасные для здоровья аллергены. А знакомство с незнакомыми продуктами должно только в присутствии взрослого.

5. Удовольствие – прием пищи должен проходить в теплой, уютной атмосфере, за красиво сервированным столом.

Для реализации программы в нашем учреждении организована детская столовая, в которой дети с 3 лет, в соответствии с режимом дня, завтракают, обедают и полдничают.

В нашей столовой 1 достаточно большой обеденный зал. График питания детей рассчитан таким образом, что одновременно в каждом из них находятся дети 2 групп.

Обслуживают детей помощники воспитателей. Они сервируют столы, встречают детей своей группы, разносят блюда, убирают на мойку посуду. Они же следят за оставшимися детьми, приводят в порядок столы после еды, если необходимо, меняют скатерти и возвращаются в свою группу. Посуду моют специально закрепленные сотрудники.

Посуду каждой группы моют отдельно и хранят также отдельно от посуды других групп. Для того, чтобы с этим не было проблем, устанавливают несколько моек.

Питание детей в учреждении в соответствии с «Примерными 10-ти дневными меню для организации детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования» ( «Весна – Лето», «Осень-Зима») и технологическими картами составленными на основе «Сборника технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР» и Программы 1С «Конфигурация ВДГБ: Учет продуктов питания и калькуляция блюд для государственных учреждений».

Важно обучить детей правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, в играх, в беседах, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Воспитатель, завтракая, обедая и полдничая вместе с детьми, демонстрирует им

красоту, разумность и необходимость соблюдения этикета во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть своего родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам. Во время приема пищи воспитатели обращают внимание на то, как пища вкусно приготовлена, насколько она разнообразна, обсуждают достоинства блюд, учат детей описывать блюдо по запаху, вкусу и внешнему виду.

Система работы с детьми предполагает различные формы формирования представлений о правильном питании. Основными формами работы являются занятия, игры, досуги, развлечения.

Поставленные задачи реализовывали по следующим направлениям: через специальные познавательные занятия (НОД, экскурсии), образовательную деятельность в ходе режимных моментов и свободную деятельность(игра). В основной образовательной деятельности знакомили с правилами и принципами питания через экскурсии, обучающие занятия и различные игры. В свободной деятельности – играх, продуктивной деятельности закрепляли навыки и умения, полученные на занятии.

**Программа «Мое Здоровье» адаптирована для детей в возрасте от 3-7 лет.**

Целью программы является воспитание у детей полезных привычек, ведущих к здоровому образу жизни

I ступенька «Я сам» для детей в возрасте 3-4 лет, занятие проводятся в игровой форме с помощью детей подготовительной группы, особое внимание уделяется привитию детям правил личной гигиены.

II ступенька «Здоровейка» для детей в возрасте 4-5 лет – уроки Мойдодыра, где дети получают ответы на вопрос «почему?». Отвечают на вопросы по темам «Что такое хорошо, что такое плохо?», «А если?», «А что потом?»

III ступенька «Я познаю себя» для детей в возрасте 5-6 лет, дети с помощью сказкотерапии на примере животного и растительного мира узнают и закрепляют полезные привычки, учатся предупреждению травм, простейших заболеваний, могут оказать себе помощь.

IV ступенька «Я могу, я делаю» для детей в возрасте 6-7 лет уроки здоровья проходят в месте с уроками ИЗО, где дети рисуют «цветок здоровья» и могут поделиться своими знаниями с младшими детьми и родителями. Дети творят, ставят инсценировки.

На каждую ступень имеются разработанные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю. Их могут проводить как воспитатели, так и родители.

Разработан комплекс «Сухого умывания» на каждый возраст.

Программа для детей, работа с родителями и воспитателями имеет хорошую эффективность, о чем говорит следующие показатели:

У детей повысилась самооценка, психологическое благополучие улучшило эмоциональный статус, выработанные полезные привычки привели к снижению общей заболеваемости в «Центре развития ребенка – детский сад»

**Лечебно – профилактические технологии**

## Ежегодно, наши дети проходят диспансерный осмотр специалистами детской поликлиники. По результатам осмотров, часто болеющим детям и детям с хроническими заболеваниями, предлагают пройти курс восстановительного (оздоровительного) лечения непосредственно в здании образовательной организации, Отделением восстановительной медицины Детской поликлиники.

## Схема работы:

## Ежегодно, после диспансерного осмотра с родителями проводятся индивидуальные беседы, в ходе которых, родители дают свое письменное согласие (или не согласие) на проведение восстановительного лечения.

## Создается группа из 20 детей, в которую входят дети 2 и 3 группы здоровья с которой работают по 1 месяцу 2 раза в год с перерывами между курсами в 4-6 месяцев. Весь курс восстановительного лечения проходит бесплатно в медицинском блоке детского сада, за исключением лабораторной диагностики – которая проводится в поликлинике.

## Что входит в курс восстановительного лечения:

## -Медицинская лекарственная реабилитация (по диагнозам)

## -Санация носоглотки

## -Фзиотерапевтические процедуры

## -Массаж

## -ЛФК

## -Функциональная и лабораторная диагностика

## Восстановительное лечение неврологических заболеваний.

## Медицинский персонал, который проводит восстановительное лечение:

## Врач- педиатр

## Врач-оториноларинголог

## Врач-невропатолог

## Врач-физиотерапевт

## Врач функциональной диагностики

## Медсестра по физиотерапии

## Медсестра по массажу

## Медсестра по функциональной диагностике

## Инструктор ЛФК

## Фельдшер-лаборант.

## Контроль за проводимым лечением

## Каждому ребенку заводится амбулаторная карта, в которой отмечаются все осмотры, анализы и проводимые мероприятия. После полученного лечения карта будет храниться в поликлинике 3 года. Эффективность проводимого лечения определяется по данным функциональных проб.

## В начале лечения родители получают бланк с перечнем профилактических мероприятий, которые будет получать ребенок. В конце курса родитель получает эпикриз – в котором будет указан диагноз, проводимое лечение, прогноз и рекомендации, кроме этого, ежедневно, родители ведут дневник здоровья, в котором отмечают состояние ребенка (жалобы).

## Детскому саду предоставляется отчет о проделанной работе, где даются объяснения, почему были выбраны эти дети, планируемая эффективность лечения, проводимые мероприятия и диагностика и заключение с рекомендациями для педагогов.

## Таким образом, сохранение и укрепление здоровья воспитанников — это основная задача дошкольных учреждений. В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней цивилизации, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте, когда у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей и воспитателем, чем в школьный период, что помогает наиболее эффективно воздействовать не только на ребенка, но и на членов его семьи.

## Понимая государственную значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения активно работает по здоровье формированию, оптимально используя материальные, интеллектуальные и творческие ресурсы учреждения.