**СУЧАСНІ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Сучасні здоров’язберігаючі технології, що використовуються в системі дошкільної освіти відображають дві лінії оздоровчо-розвиваючої роботи:

* **залучення дітей до фізичної культури,**
* **використання розвиваючих форм оздоровчої роботи.**

Акцент зміщується від простого лікування і профілактики хвороб на зміцнення здоров'я як самостійно культивованих цінностей, необхідний комплекс ефективних лікувально-профілактичних заходів, система надійних засобів корекції психофізичного розвитку впродовж всього дошкільного дитинства.

**Здоров’язберігаючі освітні технології можна поділити на три підгрупи:**

1. **Організаційно-педагогічні технології**, що визначають структуру освітнього процесу, що сприяють запобіганню стану перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптаційних станів.
2. **Психолого-педагогічні технології**, пов'язані з безпосередньою роботою педагога з дітьми;
3. **Навчально-виховні технології**, які включають програми з навчання турботі про своє здоров'я і формуванню культури здоров'я.

**Здоров'язберігаючі технології, технології збереження і стимулювання здоров'я:**

**Стретчинг** - не раніше ніж через 30 хв після прийому їжі, 2 рази в тиждень по 30 хв. з середнього віку в музичній залі, або в груповий кімнаті, в добре провітряному приміщенні спеціальні вправи під музику. Рекомендується дітям з млявою поставою і плоскостопістю.

**Динамічні паузи** - під час занять, 2-5 хв., по мірі розвитку дітей. Рекомендується для всіх дітей в якості профілактики стомлення. Можуть включати в себе елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики та інших залежно від виду заняття.

**Рухливі і спортивні ігри** - як частина фізкультурного заняття, на прогулянці, в груповий кімнаті - малої, середньої та високої ступені рухливості Щодня для всіх вікових груп. Ігри підбираються відповідно до віку дитини, місцем і часом її проведення.

**Релаксація**- в будь-якому зручному приміщенні, в залежності від стану дітей і цілей, педагог визначає інтенсивність технології. Для всіх вікових груп. Можна використовувати спокійну класичну музику (Чайковський, Рахманінов), звуки природи.

**Пальчикова гімнастика** - з молодшого віку індивідуально або з підгрупою щодня. Рекомендується всім дітям, особливо з мовними проблемами. Проводиться в будь-який зручний відрізок часу (в будь-який зручний час).

**Гімнастика для очей** - щодня по 3-5 хв. в будь-який вільний час в залежності від інтенсивності зорової навантаження з молодшого віку. Рекомендується використовувати наочний матеріал, показ педагога.

**Дихальна гімнастика** - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Забезпечити провітрювання приміщення, педагогу дати дітям інструкції про обов'язкову гігієну порожнини носа перед проведенням процедури.

**Динамічна гімнастика** - щодня після денного сну, 5-10 хв.

**Гімнастика коригуюча** - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Форма проведення залежить від поставленої задачі і контингенту дітей.

**Гімнастика ортопедична** - в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорного склепіння стопи.

**Технології навчання здорового способу життя.**

**Фізкультурні заняття** - 2-3 рази в тиждень в  музичній залі. Ранній вік - в груповий кімнаті, 10 хв. Молодший вік - 15-20 хв., середній вік - 20-25 хв., старший вік - 25-30 хв. Перед заняттям необхідно добре провітрити приміщення.

**Проблемно-ігрові (ігротренінги)** - у вільний час можна в другій половині дня. Час строго не фіксований, залежно від завдань, поставлених педагогом. Заняття може бути організовано не помітно для дитини, за допомогою включення педагога в процес ігрової діяльності.

**Комунікативні ігри** - 1-2 рази в тиждень по 30 хв. з старшого віку. Заняття будуються за певною схемою і складаються з декількох частин. У них входять бесіди, етюди та ігри різного ступеня рухливості, заняття малюванням, ліпленням і ін.

**Заняття з серії "Здоров'я"** -1 раз в тиждень по 30 хв. з старшого віку. Можуть бути включені в розклад занять.

У ранкові години проведення **точкового самомасажу**. Проводиться напередодні епідемій, в осінній і весняний періоди в будь-яку годину дня. Проводиться строго за спеціальною методикою. Рекомендується дітям з частими простудними захворюваннями і хворобами органів дихання. Використовується наочний матеріал.

**Корекційні технології.**

**Технології музичного впливу** в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи; або окремі заняття 2-4 рази в місяць залежно від поставлених цілей. Використовуються в якості допоміжного засобу як частина інших технологій; для зняття навантаження, підвищення емоційного настрою.

**Казкотерапія -** 2-4 заняття в місяць за 30 хв. з старшого віку. Заняття використовують для психологічної терапевтичної і розвиваючої роботи. Казку може розповідати дорослий, або це може бути групове розповідання, де оповідачем є не одна людина, група дітей, а інші діти повторюють за оповідачами необхідні рухи.

**Технології впливу кольором** - як спеціальне заняття 2-4 рази в місяць залежно від поставлених завдань. Правильно підібрані кольори знімають напругу і підвищують емоційний настрій дитини.

**Загартовування-** важлива ланка в системі фізичного виховання дітей. Воно забезпечує тренування захисних сил організму, підвищення стійкості до впливу постійно мінливих умов зовнішнього середовища. Загартовування дає оздоровчий ефект тільки за умови його грамотного здійснення ,обов'язкового дотримання наступних принципів:

* гартувальні заходи гармонійно вписуються у всі режимні моменти;
* проводяться систематично на фоні оптимального теплового стану дітей,  позитивного емоційного настрою;
* проводяться з урахуванням індивідуальних, вікових особливостей дітей, стану здоров'я, рівня загартованості;
* сила впливу і тривалість оздоровчих процедур поступово збільшується.

Будь-яка загартовуючи процедура дає позитивний результат тільки в комплексі оздоровчих заходів, що проводяться в повсякденному житті ДНЗ.

**З усього багатого вибору існуючих форм загартовування можна виділити найбільш доступні:**

* перебування дітей в груповий кімнаті в полегшеної одязі протягом дня;
* проведення ранкової гімнастики на свіжому повітрі протягом року;
* прогулянки на свіжому повітрі. При правильній організації прогулянка є одним з важливих моментів загартовування. Влітку, коли температура повітря досягає в тіні 18 -20 градусів, все життя дітей переноситься на ділянку;
* сольове загартовування з молодшого віку (після динамічної гімнастики на доріжки викладаються мокрі ковдри і діти проходять підстрибуючи по доріжці. В яслах проходять по 3 кола, у молодшій групі - 3-4 кола, в середній 4-5 кіл. Перші дні  вихователь проходить разом з дітьми по доріжці, показуючи яким кроком йти).
* у старшому віці використання гарячого обтирання, що проводиться при температурі повітря в приміщенні не нижче 23 градусів м'якою рукавичкою, змоченою водою певної температури.
* при карантинному режимі застосування полоскання горла: водою кімнатної температури 3 рази в день температура води поступово знижується з 36 до 27 градусів.

Тільки здорова дитина із задоволенням включається у всі види діяльності; вона життєрадісна, оптимістична, відкрита у спілкуванні з однолітками і педагогами. Це запорука успішного розвитку  особистості, всіх її властивостей і якостей.

**Здоров’язберігаючі освітні технології:**

1. системно організована сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, що не завдає шкоди здоров'ю його учасників;
2. якісна характеристика педагогічних технологій за критерієм їх впливу на здоров'я учнів і педагогів;
3. технологічна основа здоров'язбережувальної педагогіки.

**Здоров'язберігаючи технології у дошкільній освіті** - технології, спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти-завдання збереження, підтримки та збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків.

**Мета здоров'язберігаючих технологій у дошкільній освіті.**

**Стосовно дитини**- забезпечення високого рівня здоров'я дошкільників, виховання валеологічної культури як сукупності свідомого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і умінь оберігати, підтримувати і зберігати його.

**Стосовно дорослих** - сприяння становленню культури здоров'я вихователів  і батьків.

**Медико-профілактичні технології:**

* моніторинг здоров'я дошкільнят;
* рекомендації  по оптимізації дитячого здоров'я;
* організація й контроль за харчуванням дітей  дошкільного віку,
* загартовування;
* профілактичні заходи в дитячому садку;
* організація здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.

**Фізкультурно-оздоровчі технології у дошкільній освіті** - технології, спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дошкільнят: розвиток фізичних якостей, рухової активності та становлення фізичної культури дошкільнят, загартовування, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж, профілактика плоскостопості і формування правильної постави, виховання звички до повсякденного фізичної активності і турботи про здоров'я та ін.

Реалізація цих технологій, як правило, здійснюється фахівцями з фізичного виховання і вихователями ДНЗ в умовах спеціально організованих форм оздоровчої роботи.

**Здоров'я зберігаючі освітні технології в дитячому садку** - технології виховання валеологічної культури або культури здоров'я дошкільнят.

**Мета**- становлення свідомого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, накопичення знань про здоров'я та розвиток вмінь оберігати, підтримувати і зберігати його, набуття валеологічної компетентності, що дозволяє дошкільнятам самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки. Це технологія особистісно-орієнтованого виховання і навчання дошкільників. Провідний принцип таких технологій - облік особистісних особливостей дитини, індивідуальної логіки його розвитку, облік дитячих інтересів та уподобань в змісті і видах діяльності в ході виховання і навчання.

**Технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини**-технології, що забезпечують психічний і соціальне здоров'я дошкільника. Основне завдання цих технологій - забезпечення емоційної комфортності і позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками та дорослими в дитячому саду і родині. До них відносяться: технології психологічного або психолого-педагогічного супроводження розвитку дитини в педагогічному процесі ДНЗ.

**Технології здоров'я заощадження і здоров'я збагачення педагогів** - технології, спрямовані на розвиток культури здоров'я педагогів, у тому числі культури професійного здоров'я, розвиток потреби до здорового способу життя.

**Технології валеологічної  освіти батьків** - завдання даних технологій-забезпечення валеологічної освіти батьків вихованців ДНЗ.