**Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу с детьми дошкольного возраста**

В соответствии с законом РФ "Об образовании" (ст. 2; 51) государственная политика в области образования основывается на принципах гуманистического характера, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности.

В этой связи весьма актуальным становится вопрос о внедрении в практику работы ДОО здоровьесберегающих образовательных технологий, т.е. такой организации образовательного процесса на всех его уровнях, при которой качественное обучение, развитие и воспитание детей происходят без ущерба их здоровью, а наоборот способствуют его укреплению.

Система работы строится на позициях гуманно-личностного отношения к ребёнку и направлена на его всестороннее развитие, формирование общей культуры, способностей и личностных качеств, коррекцию имеющихся отклонений.

При разработке предложенной системы работы авторы опирались на общедидактические принципы, на традиции отечественного дошкольного образования: комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание. Особая роль уделяется игровой деятельности, как ведущей в дошкольном детстве.

Система работы по здоровьесбережению предназначена для осуществления планирования работы с детьми в дошкольном возрасте.

Цели – формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Для достижения данных целей первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;

- направленность воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование;

- единство подходов к обучению, развитию, воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

- создание оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОО.

**Предполагаемые результаты:**

• внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семье;

• формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье;

• обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей;

• улучшение соматических показателей здоровья дошкольников;

• система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников.

**Гимнастика пробуждения**

Гимнастика пробуждения в детском саду - это важный кирпичик в становлении фундамента здоровья детей, укрепить который можно только при систематическом проведении.

Гимнастика пробуждения помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Во время ее проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять движения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песенки или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна: улыбающееся лицо воспитателя, а также слышать плавную, размеренную речь, приятные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом произносит их взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети впитывают сразу, как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

**Комплекс тематических гимнастик пробуждения для детей дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Текст рифмовки | Описание действий и инструкций педагога |
| Овощи | **Потягивание в кроватях**  Я – морковка, рыжий хвостик.  Приходите чаще в гости.  Чтобы глазки заблестели,  Чтобы щечки заалели,  Ешь морковку, сок мой пей,  Будешь только здоровей!  **Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.**  На носочки встанем все - сразу подрастем.  На носочки встанем все и вот так пойдем.  Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.  Научились так ходить и покажем маме.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: сидя на кровати.  Движения по тексту  Движения по тексту |
| Фрукты | **Потягивание в кроватях**  На носочки встанем - яблочко достанем  На носочки встанем – грушу мы достанем  Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.  Научились так ходить  Подарим фрукты маме.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Движения по тексту |
| Деревья, кустарники | Потягивание в кроватях  Мы к лесной лужайке вышли, Поднимая ноги выше, Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Кто высоко так шагал -  Не споткнулся, не упал  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея)** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2. И.п.: стоя на ковре.  Движения по тексту |
| Грибы | **Потягивание в кроватях**  Приседаем, приседаем, Наши ножки развиваем. Вот грибок подрос немножко, Быстро вниз – и Снова крошка!  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Приседания. |
| Осень | **Потягивание в кроватях.**  Ходьба по извилистой дорожке.  Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)  **Упражнения "Листья"**  Листья осенние тихо кружатся,  Листья нам под ноги тихо ложатся  И под ногами шуршат, шелестят,  Будто опять закружиться хотят.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.      Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.  Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.  Кружатся на цыпочках, руки в стороны.  Приседают.  Выполняют движения руками вправо-влево.  Поднимаются, кружатся. |
| Наше тело | **Потягивание в кроватях**  Глазки открываются,  Реснички поднимаются,  Дети просыпаются,  Друг другу улыбаются.  Дышим ровно, глубоко  И свободно, и легко.  Что за чудная зарядка –  Как она нам помогает,  Настроенье улучшает  И здоровье укрепляет.    Крепко кулачки сжимает,  Руки выше поднимаем.  Сильно-сильно потянись.  Солнцу шире улыбнись! Потянулись! Улыбнулись!  Наконец-то мы проснулись!  Добрый день!  Пора вставать!  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх потянуться 6 раз.  Легкий массаж лица  Поворачивают голову вправо-влево  Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот  Растирают ладонями грудную клетку и предплечья  Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки.  Вытягивают руки, потягиваются.  Потягиваются, улыбаются. |
| Предметы гигиены | **Потягивание в кроватях**  Раз – обмоем кисть руки.  Два – ты с мылом повтори.  Три – до локтя помочили  Четыре – с другою повторили  Пять – по шеи провели  Шесть – мочалкой по груди  Семь – лицо своё обмоем  Восемь – с рук усталость смоем  Девять – воду отжимай,  Десять – сухо вытирай!  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: сидя на кровати.  Движения по тексту |
| Моя семья | **Потягивание в кроватях**  Дружно помогаем маме -  Мы белье полощем сами. Раз, два, три, четыре, Потянулись, наклонились. Хорошо мы потрудились!  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Движения по тексту |
| Детский сад | **Потягивание в кроватях**  Мы проснулись, потянулись. С боку набок повернулись, И обратно потянулись. И еще один разок, С боку набок повернулись, И обратно потянулись.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: лёжа на кровати.  Движения по тексту |
| Электроприборы | **Потягивание в кроватях**  Гладит платья и рубашки,  Отутюжит нам кармашки.  Он в хозяйстве верный друг –  Имя у него - утюг  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Движения по тексту |
| Мебель | **Потягивание в кроватях**  Раз, два, три, четыре,  Много мебели в квартире. В шкаф повесим мы рубашку, А в буфет поставим чашку. Чтобы ножки отдохнули, Посидим чуть-чуть на стуле. А когда мы крепко спали, На кровати мы лежали. А потом мы с котом Посидели за столом, Чай с вареньем дружно пили. Много мебели в квартире.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Движения по тексту |
| Посуда | **Потягивание в кроватях**  Чашку моем от микробов.  Мы за ними смотрим в оба.  Спасем тебя мы, чашка -  Чумазая бедняжка.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: стоя рядом с кроватью.  Движения по тексту |
| Продукты питания | **Потягивание в кроватях**  Повар Вася очень ловко Чистит ножиком морковку, Сыр на крупной терке трет: Взад-вперед да взад-вперед.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И .п. :– лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. Пятки соединены.  На вдохе одновременно поднять голову, выпрямленные ноги и руки. Ладони потереть друг о друга вперед – назад, произнося «вжик-вжик». Зафиксировать позу в течение 5 секунд и на выдохе опуститься на пол. |
| Одежда | **Потягивание в кроватях**  Острая и колкая Иголка мастерица, Платьице из шёлка Сошьёт она сестрице.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуть левую ногу пяткой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища, удержать 8 секунд, вернуться в исходное положение. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе (поза потягивания). |
| Обувь | **Потягивание в кроватях**  Тёплый дождик кап да кап,  Все залил дорожки.  Всё равно пойдём гулять,  Надевай сапожки.  **Водные процедуры - обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).** | 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.  2.И.п.: сидя на кровати.  Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъём, щиколотки, голень. Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени |

Здоровьесберегающая деятельность с детьми в дошкольном возрасте, осуществляемая с использованием материалов данного проекта, по результатам итогового мониторинга заболеваемости воспитанников подтвердила свою эффективность.

В ходе реализации инновационного проекта подтвердилось, что разработанная система работы по здоровьесбережению является эффективным средством укрепления здоровья детей, при соблюдении следующих педагогических условий:

- использования комплексно-тематического подхода к процессу планирования и реализации программного содержания;

- учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;

- учёта гигиенических требований к организации педагогического процесса и подбору наглядного материала;

- строгого соблюдения разработанной системы педагогической работы.

Представленный инновационный проект позволяет оптимизировать процесс работы по здоровьесбережению, получать качественные и эффективные результаты развития детей. Внедрение здоровьесберегающих технологий ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического климата в детских коллективах, активно приобщает родителей дошкольников к работе по укреплению их здоровья.

Таким образом, можно говорить о возможности использования теоретических и практических материалов разработанного инновационного проекта в системе работы по здоровьесбережению с детьми дошкольного педагогами дошкольных образовательных учреждений .