**Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе.**

Существует множество определений понятия ***«здоровье»***. Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому *здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.*

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

На сегодняшний день встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ)[1]: «Кто должен вести данную работу?» Ответ неоднозначный. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов: воспитателей, инструкторов по физкультуре и по плаванию, на логопедов, музыкальных работников и других работников дошкольных учреждений.

Насколько данные люди готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий? Насколько они открыты к сотрудничеству? Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья воспитанников?

Анализ сложившейся ситуации дает весьма печальные ответы на поставленные вопросы. Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую и, тем самым перекладывая ответственность на инструкторов по физической культуре, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной составляющих.

Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим образовательный процесс. Но что такое здоровьесберегающие технологии и что ими считать − до сих пор остается загадкой для широкого круга специалистов. Попробуем разобраться в понятиях.

***Здоровьесберегающие технологии*** − это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

*Цель здоровьесберегающих технологий:* обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

Применение здоровьесберегающих технологий актуально в случаях:

* гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т.п.);
* детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);
* тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации).

Классификация здоровьесберегающих технологий определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий *(см. Приложение 1):*

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* валеологическое просвещение детей и родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии или просто образовательные.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе,, делятся на **3 направления** *(см. Приложение 2):*

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Рассмотрим каждое из них через призму практики *(технологии будут использоваться в бассейне в связи со специализацией автора).* Данные технологии при использовании в плавании имеют две присущие только ему особенности: тело человека находится в особой среде – воде; движения выполняются в горизонтальном положении.

**1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.** К ним относятся:

*1) Подвижные и спортивные игры.*

Здесь следует говорить об играх у воды, на воде, и даже под водой.

В данной технологии автор использует созданную за годы практики картотеку игр, представленную в виде демонстрационного материала – карточки (рисунки, изображения детей, выполняющих разные физические упражнения). Вначале дети проявляют интерес к карточкам, затем им захочется выполнять упражнения, как на рисунке, в дальнейшем – придумать варианты упражнения самим. Так же можно адаптировать «уличные» игры. Например, футбол при адаптации на воде — водное поло, танцы – синхронное плавание.

Детям также нравятся «салки-паровоз», «солнце-дождик», развивающие настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление.

*2) Релаксация.*

Общеизвестно, вода смывает все негативные эмоции. Данная технология используется в заключительной части каждого занятия, например, принять горизонтальное положение на спине на воде – общеизвестная «звездочка». Так как автор придерживается методики Тепляковой О.Н. «Учить играя», то мы играем: «Придумай позу для отдыха», «Кто дольше полежит», «Буксировка», «Морские фигуры». Навык релаксации включен почти во все мониторинги и имеет особое значение при обучении прикладному плаванию.

*3) Гимнастика пальчиковая.*

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

* способствует овладению навыками мелкой моторики;
* помогает развивать речь;
* повышает работоспособность головного мозга;
* развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;
* развивает тактильную чувствительность;
* снимает тревожность.

По большей части пальчиковая гимнастика в воде – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. При использовании пальчиковой гимнастики в воде сочетают такие движения как сжатие, растяжение, расслебление кисти рук, а так же используют изолированные движения отдельных пальцев.

Упражнения пальчиковой гимнастики используются для координации движений при плавании на спине.

*4) Гимнастика для глаз.*

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. В бассейне используется как конкретизация упражнения: «Когда плывем на животе кролем смотрим вдаль», тоже при разучивании прыжков рыбкой. При выполнении «звездочки на животе» смотрим на дно (прямо перед собой).

*5) Гимнастика дыхательная.*

Проводится в водной части занятия, как разминка на воде. Самый простой элемент — выдохи в воду (после достаточно глубокого вдоха следует как можно медленнее выдыхать через трубочку в воду), так же это упражнения необходимо при обучении воспитанников опускать лицо в воду. В случае с [младшей группой](http://planetadetstva.net/pedagogam/mladshaya-gruppa), лицо в воду не опускается, но губами трубочкой дети дуют на водичку – «пускают ветерок» или «охлаждают чай» . Для выполнения дыхательной гимнастики в воде может использоваться нестандартное оборудование – самодельные кораблики или шарики для настольного тенниса, а так же калабашки, доски. Так же дыхательная гимнастика содержится в элементах синхронного плавания, так как большинство из них выполняется при задержке дыхания. Учтите, что почти все упражнения дыхательной гимнастики в воде на вдохе выполняются над водой, а на выдохе – под водой. В этом заключается их польза и сложность.

Правильное дыхание при плавании один из ключевых элементов при обучении данному виду спорта. По данной технологии разработано большое количество комплексов упражнений. Автор придерживается ступенчатой методики при использовании их на занятии: в младших группах используется – «умывание»,«ветерок» (описанный ранее), «охлаждаем чай или горячий чай», «надуй шар / лопнул шар», «кораблик», «пузырьки с соломенкой» и «пузыри»; в средней, старшей и подготовительной группах – «лягушки и цапля», «поплавок», «пятнашки с поплавком», «удочка», «водолазы», «насос» или «качели», «достань со дна сокровища», «паровоз – поднырни под обруч», плавание «дельфином», плавание кролем на груди в полной координации «горка» (на задержку дыхания начиная с выполнения вдоха на каждый 3,5,7…15  гребок и в обратной последовательности).

Упражнения дыхательной гимнастики на воде делятся на 4 группы:

1 группа — обучение поверхностному и глубокому дыханию, например, «громко – тихо»,

2 группа — формирование длительного выдоха («Воздушный шарик»).

3 группа — формирование короткого вдоха и длительного выдоха («Насос»).

4 группа — задержка дыхания на 8-10 секунд («Замри»).

Положительно совмещение плавания, дыхательной гимнасти и элементов йоги.

*6) Гимнастика корригирующая или иначе лечебная (исправляющая) гимнастика.*Выполняется в 2 видах интенсивном и постуральном. Упражнения корригирующей гимнастики рекомендованы медиками. Они тесно переплетаются с ЛФК. Автор в своей работе опирается на разработки Челаховой Е.Ф. и Колчина Д.В., используя комплекс игр для коррекции сколиоза 1-2 степени; гидрокинезотерапия по А.Ф. Каптелину и метод Д.Сандакова, который разработан для детей с ДЦП.

В интенсивном виде гимнастика сродни аквааэробике и может включать упражнения «мотор», «фонтан», «гонка катеров».

*7) Гимнастика ортопедическая.* Так же как корригирующая гимнастика переплетается с лечебной физкультурой.

*8) Физкультминутки.*

В рамках бассейна не используются.

*9) Динамические паузы* (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.).

Они создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

*10) Технологии технической направленности.*

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни. К ним относятся:**

*1) Физкультурное занятие.*

*2) Утренняя гимнастика.*

В рамках бассейна не используются, но автором разработана гимнастика «Неделька»*(см. Приложение 4).*

*3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.*

В рамках бассейна не используются, но в некоторых дошкольных учреждениях занятия по плаванию проводятся во второй половине дня после сна, в данной ситуации гимнастика не проводится.

*4) Массаж и самомассаж.*

Массаж разных частей тела в бассейне осуществляется как на занятии под руководством инструктора, так и непосредственной деятельности. Например, массаж ног осуществляется при хождении по резиновым нескользящим дорожкам. При плавании и течении воды волны оказывают своеобразный массирующий эффект. Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

В заключительной части занятий по плаванию массаж водой осуществляется с помощью разных насадок и разного напора воды.

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

*5) Точечный самомассаж.*

*6) Занятия из серии «Азбука здоровья».* К ним стоит отнести закаливающие мероприятия, которые могут осуществляться в заключительной части занятия по плаванию путем обливаний охлажденной водой. К такому виду занятий относится прикладное плавание, которое традиционно проводится перед летом (в апреле).

*7) Активный отдых.*

*8) Бассейн, подразумевается занятие как таковое,* в случае отсутствия бассейна в дошкольном учреждении, данную технологию можно рассметривать в рамках активного отдыха, и тогда она возлагается на родителей дошкольника.

*9) Спортивные развлечения, праздники.*

Проходят в бассейне согласно календарному плану или согласно признанным в стране праздникам.

*10) День здоровья.*

Проводя его в бассейне стараются привлекать родителей воспитанников.

*11) СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра).*

Чаще всего используется на занятиях в младших и средних группах.

*12) Проблемно-игровые (игротреннинги и / или игротерапия) и игры различного характера:*

* игры направленные на улучшение общего психологического самочувствия;
* игры направленные на коррекцию страхов;
* игры направленные на коррекцию агрессии;
* игры, направленные на расслабление, снятие напряжения;
* коммуникативные игры и т.п.

**3. Коррекционные технологии.** К ним относятся:

*1) Технологии музыкального воздействия.*

Для этого в нашем ДОУ ежегодно проходят проекты по использованию аквааэробики или элементов синхронного плавания и других методик в обучении детей плаванию.

*2) Артикуляционная гимнастика.*

*3) Сказкотерапия.*

*4) Библиотерапия.*

*5) Психогимнастика.*

*6) Фонетическая ритмика.*

***Принцины здоровьесберегающих технологий:***

— принцип «Не навреди!»;

— принцип сознательности и активности;

— непрерывности здоровьесберегающего процесса;

— систематичности и последовательности;

— принцип доступности и индивидуальности;

— всестороннего и гармонического развития личности;

— системного чередования нагрузок и отдыха;

— постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

— возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

А теперь к практическим аспектам.

**Формы занятий, двигательная деятельность:**

— с использованием профилактических методик;

— с применением функциональной музыки;

— с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

— через оздоровительные мероприятия;

— создания здоровьесберегающей среды.

*Главное условие при этом – доброжелательное отношение к детям.* Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия. Необходимо чтобы все упражнения выполнялись на позитивной ноте – «Учите играя».

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

***Существует******правила — кирпичики, из которых строится здоровье:***

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте большое внимание на питание!
* Больше двигайтесь!
* Спите в прохладной комнате!
* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
* Гоните прочь уныние и хандру!
* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
* Желайте себе и окружающим только добро!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. *Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать начиная с самого раннего возраста.*