Министерство образования и науки Российской Федерации

дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Солнышко»,

обособленное структурное подразделение МОУ «Ульканская СОШ №2»

**«Здоровьесберегающие**

**технологии в ДОУ»**

(из опыта работы дошкольного учреждения)

**Кухарева Светлана Ивановна,**

старший воспитатель

 Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

 Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3%. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30% детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

 Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, возникающих перед работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

 Неоспоримо, основная задача детского сада – подготовить ребенка к самостоятельной жизни дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек бесстрастно относиться к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

**Здоровьесберегающие**

**технологии: понятие, цель и задачи**

 Прежде чем начать говорить о здоровьесберегающих технологиях, определим понятие «технология». **Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующейся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственного профессионально-педагогической деятельности. *Педагогическую технологию* отличают: конкретность и четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. (Данное определение предложено канд. пед. наук В.А. Деркунской.)

 *Что такое здоровьесберегающие технологии?* Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, и родителей.

 *Цели* здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечить высокий уровень реального здоровья и воспитать в целом культуру, как совокупность осознанного отношения к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять компетентность, позволяющую самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и просвещению в этом направлении родителей.

 В нашем ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», *задачи* которой следующие:

 - сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;

 - обеспечивать активную позицию в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;

 - конструктивно сотрудничать с семьей, педагогическим коллективом и детьми в укреплении из здоровья, развитии творческого потенциала.

**Виды**

**здоровьесберегающих**

**технологий, используемых в ДОУ**

Здоровьесберегающая деятельность в нашем детском саду осуществляется в таких формах.

**Медико-профилактические**

**технологии**

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами и использованием медицинских средств. Она включает:

 - организацию мониторинга здоровья детей и разработку рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

 -профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

 - здоровьесберегающей среды в ДОУ;

 - контроль за питанием детей, физическим развитием, закаливанием;

 - за обеспечение требований санитарно-эпидемиологических нормативов.

 Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Это схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» («Индивидуальный маршрут ребенка»), чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно-оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

**Физкультурно-**

**оздоровительные технологии**

Физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, включает:

 - развитие физических качеств;

 - формирование правильной осанки, профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;

 - воспитание привычки повседневной физической активности;

 - оздоровление средствами закаливания;

 - контроль за двигательной активностью.

 Физкультурно-оздоровительную деятельность осуществляют на занятиях инструктор по физкультуре, а также педагоги, проводя различные виды гимнастик и физкультминутки, динамические паузы и пр.

**Технологии обеспечения**

 **социально-психологического**

 **благополучия ребенка**

 Задачи этой деятельности – обеспечить эмоциональный комфорт и позитивное психологическое самочувствие ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; социально-эмоциональное благополучие дошкольника, так как эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей важны для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит цель – создать в дошкольном учреждении целостную систему, обеспечивающую оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направление.

**Технологии**

**Здоровьесбережения**

 **и здоровьеобогащения**

 **педагогов**

 На улучшения здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребенка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учетом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. В связи с этим была продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

 Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей прежде всего сам должен быть здоров, не переутомлен работой, уметь валеологические знания, уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составлять план необходимой самокоррекции и приступать к его реализации.

**Технологии валеологического**

**просвещения родителей**

 Главные воспитатели ребенка – родители. От того, как правильно организован режим дня, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. ЗОЖ ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома и тогда закрепляться, или не находить и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для него. Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей ЗОЖ как ценности, а также в ознакомлении их с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребенка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

 В целях сотрудничества с родителями по формированию ЗОЖ у детей мы разработали систему мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, семейный клуб, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы).

**Здоровьесберегающие**

**образовательные технологии**

Этот вид деятельности предлагает воспитание валеологической культуры здоровья, дошкольников. *Цель* ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их праздник – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

 Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и ЗОЖ, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

 Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

**Формы оздоровительной**

**работы в дошкольном**

 **учреждении**

 В нашем дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

 Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры содействует созданию обязательных условий для ЗОЖ и привычек к нему. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные принципы закаливания:

 - ребенок должен быть здоров;

 - недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребенка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);

 - тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

 - интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения;

 - систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

 Для наибольшей эффективности закаливания мы обеспечиваем:

 - четкую организацию теплового и воздушного режима в помещении («температурная» гигиена);

 - рациональную, не перегревающую одежду детей;

 - соблюдение режима прогулок во все времена года;

 - сон при открытых фрамугах;

 - гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

 - босохождение в группе и летом на прогулке, занятия босиком утреней гимнастикой и физкультурой. Главный смысл босохождения заключается в закаливании кожи стоп (привычка к влиянию пониженных температур, например пола, земли). Именно данное действие и является определяющим, если не единственным, в закаливании поскольку убедительных доказательств в отношении влияния других компонентов в научной литературе не имеется;

 - методика контрастного воздушного закаливания, которая проводится в конце дневного сна попеременно в холодном и теплом помещении поддерживается с помощью подогревателей, в холодном – понижается за счет интенсивного проветривания (летом вплоть до сквозняков).

 Одной из самых действительных закаливающих процедур в повседневной жизни считается **прогулка**. А чтобы она давала эффект, мы меняем последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в теплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности.

 *Подвижная игра* занимает особое место в развитии дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта.

 Разнообразные игровые действия развивают ловкость быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируем допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений. Кроме подвижных игр, в нашем детском саду широко используются разнообразные *упражнения* в основных видах движений: бег и ходьба, прыжки, метание, бросание и ловля мяча.

 Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе: для хорошей погоды (по сезону), для сырой погоды, на случай порывистого ветра.

 Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в нашем дошкольном учреждении придается развитию движений и физической культуры на **физкультурных занятиях.** Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

 - маленьким детям они доставляют удовольствие, учат ориентироваться в пространстве, приемам элементарной страховки;

 - у детей средней группы – развивают физические качества, прежде всего выносливость и силу;

 - у детей старших групп – формирует потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

 Именно поэтому в нашем детском саду используется разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

 - по традиционной схеме;

 - состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

 - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

 - серии «Здоровье», которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в ЗОЖ.

 Большое оздоровительное и воспитательное значение для наших детей имеет **плавание** – один из важных видов циклических нагрузок, обладающий мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и благотворно воздействует на сердечно-сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание – эффективное средство профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

 Проводя занятия в бассейне, мы учитываем возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваем соблюдение правил инструкций по безопасности детей на воде, систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, планированием и методикой проведения.

 Один из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима детей, направленного на поднятие эмоционального и мышечного их тонуса – **утренняя гимнастика.** Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики, которая постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, опускание на пятки.

 Музыка, сопровождающая движения, создает бодрое настроение, положительно влияет на ЦНС ребенка. Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10-12 мин на воздухе или в помещении (в зависимости от погодных условий). В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме и босиком. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

 В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка.** Ее *цель* – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, длительные по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

 С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки**, повышающие общий тонус, моторику, способствующие тренировке подвижности нервных процессов, развивающие внимание и память, создающие положительный эмоциональный настрой и снимающие психоэмоциональное напряжение. Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т.д. Длительность их составляет 3-5 мин.

 Физкультминутки проводятся в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног), подвижной или дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Могут сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия.

 Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках в течение 7-15 мин. Используются различные ее варианты.

 Разминка в постели. Дети по степенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняются из разных положений: лежа на боку, на животе сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разной темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические или другие движения.

 Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»).

 Прыжки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 мин. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег (1-1,5 мин), затем снова переходит на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

 **Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфо- и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

 У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритмы дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, при слежении за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после вдоха.

 Методика применения дыхательных упражнений: вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими, формировать дыхание смешанного типа.

 Точечный массаж – элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут себе помочь улучшить свое самочувствие, являются профилактикой простудных заболеваний. Во время проведения пальчикового массажа раздражаются рецепторы кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проводят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под его действием организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

 В нашем детском саду функционирует **фитобар**, где воспитанники получают кислородный *коктейль* – сок, фитораствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом в виде нежной воздушной пены. Это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, зрение, способствует избавлению от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует ЦНС, служит гарантией хорошего настроения. Его применяют для устранения гипоксии, хронической усталости, повышения работоспособности, иммунитета, нормализации сна.

 Для повышения сопротивляемости организма простудным заболеваниям в нашем саду детям рекомендовано орошение зева отварами календулы, эвкалипта, шалфея, ромашки, зверобоя, подорожника, мать-и-мачихи, дубовой коры. Дети в течение всего года получают витаминные чаи, настои трав ромашки, крапивы, зверобоя, мяты, подорожника. Постоянно дети полощут рот отварами трав шалфея, эвкалипта, календулы. С большим удовольствием наши воспитанники участвуют в дегустации травяных чаев: успокаивающего (мята, пустырник), противовоспалительного (зверобой, ромашка, подорожник), витаминного (смородина, крапива, шиповник), регулирующего обмен веществ (шиповник, земляника).

 Доказано, что различные ароматы определенным образом влияют на развитие ребенка, его здоровье и настроение (Б.В. Шеврыгин). Разные запахи даже грудной малыш. Разные запахи влияют на детей по-разному: приятные ароматы способны действовать как хорошие лекарства, могут вызвать аппетит, нормализуют деятельность ЦНС, улучшают зрение в сумерках и цветоощущение; и, наоборот, неприятные запахи могут угнетать и раздражать ребенка. В нашем дошкольном учреждении используется **ароматерапия**. Практическое применение ароматерапии и аромапрофилактики преследует такие цели:

 - предупреждение и снижение заболеваемости острыми респираторными и вирусными инфекциями;

 -коррекция психофизиологического состояния, повышения умственной и физической работоспособности, улучшение координации движений и функций анализаторов, расширение объема кратковременной памяти, повышение устойчивости к стрессу, улучшение сна;

 - профилактика вегето-сосудистой дистонии, функциональных нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы;

 - стимуляция иммунологической реактивности организма для повышения резистентности к инфекционным заболеваниям, улучшения адаптационных возможностей;

 - расширение комплекса реабилитационных мероприятий у больных с хроническими и неспецифическими заболеваниями легких.

Ароматерапия в детском саду применяется согласно «Индивидуальному маршруту ребенка» во избежание различных аллергических заболеваний с учетом принципа «не уверен – не назначай».

 Оздоровительная работа в нашем саду усиленно проводится и в летний период и представляет собой комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на свежем воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции. При проведении летней оздоровительной работы в детском саду наш коллектив придерживается следующих принципов:

- комплексного использования профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий;

- преимущественного использовании немедикаментозных средств оздоровления;

- простых и доступных технологий;

- формирования положительной мотивации у детей к профилактическим, закаливающим и оздоровительным мероприятиям;

- интеграции программы профилактики закаливания в семью;

- повышения эффективности системы профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в ДОУ санитарных норм и правил, оптимального двигательного режима и физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушного теплового режима и т.д.

Одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает **создание здоровьесберегающей среды.** В разработку концептуальных направлений ее создания заложено следующее:

- формирование здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для конкретного дошкольного учреждения средств физического воспитания;

- оптимизация двигательной деятельности на свежем воздухе;

- использование в образовательной деятельности ДОУ духовно-нравственного и культурного потенциала города, микрорайона, ближайшего окружения, воспитание детей на традициях русской культуры;

- обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о ЗОЖ.

В качестве средств, позволяющих решить данные задачи, могут выступать:

- непосредственное обучение детей элементарным приемам ЗОЖ (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная гимнастика, самомассаж) и простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах; привитие элементарных культурно-гигиенических навыков;

- реабилитационные мероприятия (фито-, витамино-, ароматерапия, ингаляция, функциональная музыка, лечебная физкультура, массаж, психогимнастика, тренинги);

- специально организованная двигательная активность ребенка (физкультминутки, занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры, спортивно оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии).

Подготовка к ЗОЖ ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.