**Инновационные методы оздоровления детей в дошкольном образовательном учреждении**

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья настоящего и будущего поколений является одной из центральных задач развития человечества. Здоровье подрастающего поколения – общемировая проблема ХХI века.

Одним из примеров важности этой проблемы являются данные о влиянии ухудшения экологической ситуации в мире, что привело к тому, что 25% заболеваний и 23% смертей в мире вызваны воздействием неблагоприятных факторов окружающей среды, что явилось причиной каждого третьего заболевания детей младше 5 лет. В России возрос уровень инвалидизации детей, а число подростков, страдающих алкоголизмом, увеличилось с 1993 по 2003 г. в 2 раза, токсикоманией — в 3 раза, наркоманией — в 20 раз.

Аксиологическая парадигма здоровья в этих условиях диктует необходимость формирования новых обучающих программ и развития материально-технической базы в образовательных учреждениях, в частности, изменение подходов в образовательной области и создании новых программ, направленных на укрепление и коррекцию здоровья детей дошкольного возраста.

В настоящее время для педагогической практики сформулирован социальный заказ на поиск путей сохранения российского этноса и прежде всего — здоровья населения страны. В решении проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения существенная роль принадлежит образованию, которое выполняет методологическую, опережающую функцию, поскольку предполагает «исследование актуальных проблем сохранения здоровья посредством экcтраполяции в будущее наблюдаемых тенденций, закономерности развития которых в прошлом и настоящем достаточно хорошо известны, с последующим определением путей разрешения этих проблем через оптимизацию таких решений» .

Одним из негативных факторов, определяющих пересмотр содержания образовательных программ в области «здоровье», в современных условиях, является отсутствие социокультурной нормы поведения у преобладающей массы населения, в частности заботы о собственном здоровье и о здоровье своих детей. Поэтому значительная и определяющая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения , в том числе и дошкольного воспитания.

На сегодняшний день в педагогической практике существует целый ряд противоречий:

* между значимостью проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья ребенка и недостаточной осведомленностью родителей в вопросах своевременности уделения внимания этим вопросам;
* вариативностью действий педагогического коллектива и существующими образовательными программами.

Начиная с дошкольного возраста взаимодействие с ребенком должно быть нацелено на формирование ценностного отношения к здоровью, обеспечивать систему знаний о здоровье, то есть формировать в системе, включающих знания детей о приемах и способах поддержания собственного здоровья, а также формах и методах его сохранения и укрепления; воспитывать ребенка как субъекта ценящего здоровье и владеющего навыками здоровьесберегающей деятельности. Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области посредством игры.

Однако следует констатировать, что до настоящего времени отсутствует общепризнанное понимание феномена формирования культуры здоровья указанными средствами.

Чтобы стать основой повседневной деятельности и поведения, знания о здоровье должны быть осознанными. Это осознание происходит через «прочувствования» и эмоциональные «переживания», закрепляется в ходе специальных здоровьесберегающих упражнений и здоровьеформирующей практической деятельности, что обеспечивает личную значимость этих знаний, их осмысление и формирование субъектно- ценностного отношения личности к здоровью. В ходе проведения исследований установлено, что одним из важнейшим направлением формирования здоровья дошкольников является совершенствование методики рациональной двигательной активности детей с организацией курса специальных упражнений, развивающих координацию, выносливость, силу и скорость двигательных реакций. Движение составляет основу практически любой деятельности ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит становление двигательной активности, а также начальное воспитание физических качеств. Целенаправленные физические упражнения для развивающегося организма – насущная потребность, т.к. развитие любого органа происходит благодаря действию, движению, тренировке, при бездействии же он ослабевает, не получает должного развития. Поэтому в данном аспекте одним из ведущих направлений становится физическое развитие и все его компоненты деятельности.

**Задачи физического воспитания:**

* создание условий для целесообразной двигательной деятельности детей;
* формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
* развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость);
* формирование интереса к активной двигательной деятельности, потребности в здоровом образе жизни;
* воспитание доброжелательности и контактности в отношениях со сверстниками.

Так, в «Игровой гимнастике», дети получают первые элементы знаний о самомассаже («массаж живота», упражнения: «Буратино», «Чебурашка».).

Упражнения под названием «Веселый тренинг» позволяют детям в игровой форме развивать гибкость, координацию, укреплять мышцы, понимать, как они владеют своим телом. Для лучшего запоминания и качественного выполнения упражнения имеют названия: «Цапля», «Насос», «Карусель», «Колобок» и др. «Дорожка здоровья» улучшает кровообращение и способствует предупреждению и профилактике плоскостопия. Она может состоять из резиновых ковриков с рельефной поверхностью, коврика с пришитыми пробками, ящичка с горохом и фасолью, дорожки со «следами» из различных материалов (кожа, мех, пробки), морских камешков и т.д.

«Алфавит телодвижений» имеет цель: с помощью увеличения двигательной активности осуществлять коррекцию речевого, физического развития, а также способствовать обучению дошкольников грамоте. Он состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Дети на слух и зрительно воспринимают названия букв, затем, используя мышечное давление, изображают эти буквы. И, наоборот, анализируя ту или иную позу, называют соответствующую букву. Движения, которые выполняются при показе той или иной буквы, хорошо знакомы и доступны детям и носят образовательный характер.

«Восточная гимнастика»: постепенно усложняющиеся упражнения, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки («Принцесса Востока», «Змея», «Стекло»). Сложность состоит в координации и согласованности движений различных частей тела. Данный комплекс можно использовать в работе с детьми, начиная с 3-х летнего возраста, но в укороченном варианте.

Но не только во взаимодействии педагога по физическому развитию решаются задачи по оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении, они включены во все образовательные области учреждения, используются всеми специалистами предметного обучения и воспитателями в нерегламентированных видах детской деятельности и являются одним из важных компонентов всех направлений развития.

Другими направлениями методики воспитания детей дошкольного возраста явились:

А) Диагностика психосоматического состояния ребенка, включающая:

* диагностические мероприятия по определению и оценке уровня и гармоничности физического развития;
* психологическая диагностика — оценка уровня психических процессов (по 16 компонентам); клиническая диагностика;

Б) Организация индивидуально ориентированного питания с учетом характеристик состояния здоровья и выявленных его отклонений.

В) Психопрофилактические занятия на основе использования игровых методик.

Полезно предлагать детям дыхательные упражнения и дидактические игры, способствующие развитию дыхания («Перышко», «Король ветров», «Чей шарик дальше», звукоподражание явлениям природы, голосам животных, транспорта, скороговорки, чистоговорки). Все это улучшает вентиляцию легких, обогащение крови кислородом и, в свою очередь, активизирует центры головного мозга. Эти упражнения способствуют выработке правильного диафрагмального дыхания, увеличения продолжительности выдоха и его силы. Дыхательные упражнения включаются в игры, в ходьбу с постепенным замедлением движения, в упражнения с хлопками, счетом, пением. Их можно включать в разные виды детской деятельности – сюжетно-ролевые, театрализованные, дидактические, подвижные игры, спортивные мероприятия, в ходе совместной деятельности педагога и ребенка. В игровой форме также используется во всех возрастных группах, адаптированная к дошкольникам методика Э.С. Аветисова для укрепления и улучшения зрения детей.

Г) Проведение бесед рекомендательного характера с родителями по основам формирования здорового образа жизни.

Консультации должны быть даны с учетом индивидуальных особенностей ребенка, соблюдения суточного режима, правил гигиены, педагогических и валеологических знаний родителей, направленных на оздоровление ребенка в семье. Необходимо использовать наглядную информацию для родителей.

Работа участников педагогического процесса направлена на формирование у родителей мотивации к сотрудничеству с дошкольным образовательным учреждением:

* привитие им чувства осознания себя неформальными коллегами педагогов;
* повышение педагогической и коммуникативной культуры, укрепление института семьи.

Разработан ряд подпрограмм и проектов, предназначенных для родителей, педагогов, детей по вопросам формирования и сохранения здоровья, что позволяет внедрить в семьи воспитанников методические приемы взаимодействия с использованием здоровьеформирующих технологий. В частности разработаны и предложены родителям так называемые «Маршруты выходного дня», «День хорошего настроения», «Музыкальные гостиные»…

Показатели динамики здоровья и развития личности каждого ребенка фиксируются три раза в год на протяжении всего пребывания ребенка в детском образовательном учреждении. По итогам мониторинга проходит индивидуальное консультирование родителей и, индивидуально-подгрупповое взаимодействие педагогов с детьми по развитию индивидуальных способностей и коррекции состояния здоровья детей. На медико-педагогических консилиумах, по каждому ребенку, разрабатывается индивидуальная система работы.

Создание единого пространства развития ребенка должны совместно поддерживать детский сад, школа, и семья (в рамках преемственности процесса образования). В дошкольном образовательном учреждении проводятся выставки детских работ, существует «Почта доверия», оформляются стенды о жизни группы, уголки специалистов (психолога, логопеда, руководителя изостудии, музыкальной и физкультурной деятельности). Каждый специалист имеет часы для индивидуальных консультаций. Все вышеперечисленные направления помогают родителям и педагогам повышать уровень воспитательно-образовательного взаимодействия с детьми, дают возможность осознать значение здоровье формирующих условий в дошкольном образовательном учреждении и семье.

По данным последних лет, использование в работе описанных направлений способствовало работе всех служб дошкольного образовательного учреждения:

* наблюдались позитивные сдвиги в логопедической работе; сокращение сроков устранения диагноза «тяжелое недоразвитие речи» у 96% воспитанников;
* работа над коррекцией «общего недоразвития речи» упростилась и сократилась по срокам.

В начальной школе существенно снижается частота встречаемости дисграфии у детей. Таким образом, именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируются здоровье, здоровый образ жизни, закладываются основы крепкого здоровья, правильного физического развития, высокой работоспособности, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых и других физических качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма.

Учитывая наиболее существенную значимость двигательной активности для развития растущего организма, необходимо:

* повысить интерес детей к различным видам ее, а также, увеличить ее объем;
* поднять эмоциональный настрой детей на физкультурных занятиях, чтобы эти занятия приносили радость, поддерживали хорошее настроение;
* побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности.

Положительный опыт проведения занятий с дошкольниками показывает, что все перечисленные задачи можно решать путем введения инноваций, интегрированных форм работы, увлекательных физических упражнений.

**Литература:**  
1.Горшкова В.В. Образование взрослых: формат опережения (В.В.Горшкова//Педагогика. – 2007. — № 6. — С.25).  
2.Каменская В. Г., Котова С. А. Аксиологическая парадигма здоровья в российском образовании // Вестник герценовского университета. 2007. № 6. С. 43-47  
3. Макарова Л.П., Корчагина Г.А. Особенности состояния здоровья современных школьников//Вестник герценовского университета №8 (44) 2007. – С.47-48  
4. Пазыркина М.В., Плахов Н.Н. Здоровьесберегающие технологии как основной компонент образовательного процесса дошкольников//Материалы Х1У Всероссийской научно-практической конференции. 23-26 ноября 2010 . СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена. С. 95-97.  
5. Сопко Г.И. Скворцова Н.Н. Платонов Д.В. «Закаливание как фактор повышения культуры здоровья». Здоровье детей как ценность культуры// Материалы Х международной конференции «Ребенок в современном мире». 16-18 апреля 2003 . СПб 20036 РГПУ им. А.И. Герцена. С. 313-315.