**Использование здоровьесберегающих технологий в условиях ФГОС**.(СЛ.1)

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Здоровье ребенка-превыше всего. И наша задача сохранить его.(СЛ.2)

Одной из приоритетных задач нового этапа реформирования системы образования также стало сбережение и укрепление здоровья обучающихся, выбор образовательных технологий, соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье воспитанников. Сегодня стоит острая необходимость взглянуть на образовательную среду с точки зрения экологии детства, и как её основной линии, охраны и укрепления здоровья детей.

Для родителей нет большей радости, чем здоровый, нормально развивающийся ребенок.(СЛ.3)

Одна из задач ФГОС ДО: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

( *приказ Министерства образования и науки РФ от « 17» октября 2013г.№ 1155*)(СЛ.4)

Цель здоровьесберегающих технологий: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. (СЛ.5)

Здоровьесберегающие технологии: система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. (СЛ.6) Актуальность применения здоровьесберегающих технологий: гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.) детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе) тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).(СЛ.7)

Вся работа в нашем учреждении в плане здоровьесбережения сегодня полностью нацелена на оздоровление ребенка-дошкольника, культивирование его здорового образа жизни.

Образовательная программа предусматривает создание условий для повышения качества дошкольного образования и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

Чтобы быть здоровым, нужно владеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении, где строится здоровьесберегающий педагогический процесс.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в воспитательно-образовательном процессе: подвижные и спортивные игры, утренняя гимнастика, Гимнастика после сна, Дыхательная гимнастика, Гимнастика для глаз, самомассаж, динамическая пауза, пальчиковая гимнастика, релаксация, физкультминутки.(СЛ.8)

**Физкультминутки** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия. По мимо сохранения здоровья и предупреждения утомляемости физкультминутки развивают речь и память детей.(СЛ.9)

**Подвижные и спортивные игры** Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используем лишь элементы спортивных игр. Данный вид деятельности является наиболее распространённым и незаменимым.(СЛ.10)

Новый вид деятельности внедряемый в нашем детском саду- **релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе мы используем  упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),  звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.(СЛ.11)

**Гимнастика пальчиковая** С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)(СЛ.12)

**Гимнастика для глаз** Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. (СЛ.13)

**Гимнастика Дыхательная** проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Для этого педагог обеспечивает проветривание помещения, даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.(СЛ.14)

**Утренняя и гимнастика после сна** проводится ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристой доске; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях, ходьба по массажным дорожкам, с включением художественного слова.(СЛ.15)

**В своей работе мы используем общеизвестные средства:**

• массаж (самомассаж) ;(СЛ.16)

• упражнения, на формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата;

• упражнения на развитие физических качеств;

• физические упражнения, способствующие психическому развитию;

• пальчиковую гимнастику;

• артикуляционную гимнастику;

• проведение «Дней здоровья», «Неделя здоровья».

**Профилактическая работа.**

• полоскание полости рта кипяченой водой комнатной температуры;

• босохождение;

• дорожки здоровья;

• гимнастика пробуждения;

• умывание с использованием художественного слова;

• прогулки на свежем воздухе (климатотерапию);

•соблюдение Санэпидрежима (жесткий режим проветривания, влажной уборки);

• витаминизация блюд.

**Немало важным направлением является работа с родителями**

• Родительские собрания**.(СЛ.17)**

• Дни открытых дверей

• Консультации

• Уголки здоровья(СЛ.18)

• Праздники и досуги.

(Сл.19)Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе общепринятых критериев.

**Главные из них:**

• Снижение частоты случаев острой заболеваемости;

• Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;

• Улучшение физического развития;

• Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;

•Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Систематическое применение современных здоровьесберегающих технологий в нашем детском саду значительно снизил уровень заболеваемости у детей. Сохранение и укрепление здоровья детей не только работа педагога, но и родителей. Привлечение родителей в совместную деятельность позволяет расширить знания и представления родителей о здоровьесберегающих технологиях. Родители принимают активное участие в работе детского сада, оказывают помощь в подготовке и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В соответствии с ФГОС ДО в наш детский сад приобретено немало спортивного оборудования и инвентаря: разнообразные мягкие модули, массажные дорожки и коврики, и многое другое. Все это позволяет максимально привлечь внимание детей к физкультурным и спортивным занятиям. Пособия трансформируемы и многофункциональны. Благодаря разнообразию пособий дети всех возрастов с удовольствием играют и занимаются как в группе так и в спортивном зале.

Наша задача «Здоровый ребенок- успешный ребенок!»

Спасибо за внимание!