**ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВЬЕCБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Состояние здоровья детей - показатель благополучия общества и государства. Начиная с самого раннего возраста необходимо заботиться о формировании здоровья ребенка, обеспечивая единство его физического, психического, духовно-нравственного и эстетического развития.

Главной задачей моей работы является внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности, интеграция образовательных областей «Физическая культура», «Здоровье» в воспитательно-образовательный процесс.

С целью сохранения здоровья ребенка и развития его как всесторонней гармонично развитой личности применяетсякомплекс следующих здоровьесберегающих компонентов:

* утренней гимнастики;
* гимнастики «пробуждения» с элементами дыхательной гимнастики, самомассажа и упражнений с простейшими тренажерами;
* гимнастики для глаз;
* пальчиковой гимнастики;
* динамических пауз.

Задачами утренней гимнастики являются:

* Развитие функциональных и двигательных возможностей детей.
* Создание у детей бодрого настроения перед началом образовательного процесса.

Для развития интереса детей использую по 2 тематических комплекса утренней гимнастики в месяц.

Темы зарядки перекликаются с комплексно-тематическим планированием непосредственно образовательной деятельности воспитательно-образовательного процесса. В процессе проведения утренней гимнастики стараюсь всегда использовать художественное слово. Таким образом, словесные образы закрепляются двигательными. Дети с большим интересом и качеством выполняют упражнения, повышается мотивация. Во время выполнения общеразвивающих упражнений обращаю внимание на правильную осанку и дыхание. В теплый период года стараюсь проводить утреннюю гимнастику на улице, что повышает ее эффективность.  
Проводимая после сна «гимнастика пробуждения» тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Чаще всего использую комплекс упражнений в стихотворной форме, произношу его спокойным голосом, в мереном темпе, что обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Комплекс «гимнастики пробуждения» обязательно включает в себя упражнения с простейшими тренажерами, направленные на работу по профилактике плоскостопия и формирование правильной осанки.   
«Гимнастику пробуждения» дети заканчивают самомассажем, так как точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. В основном это самомассаж активных точек на подошве и пальцах ног, некоторых точек на голове, лице и ушах, а также на пальцах рук.   
По завершению «гимнастики пробуждения» переходим к водным процедурам – дети полощут горло настоями лечебных трав, раствором морской соли, моют руки и лицо прохладной водой.  
Составила картотеку комплексов «гимнастики пробуждения», которую постоянно использую в работе, делюсь с родителями этими наработками. Темы стихотворений для упражнений подбираю, исходя из времени года и комплексно – тематического планирования. Во время динамических пауз при проведении непосредственно образовательной деятельности, как элемент утренней и бодрящей гимнастики использую элементы дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой.

Гимнастика для глаз или зрительная гимнастика так же используется в различных режимных моментах. Но особенно важно применять ее при проведении непосредственно образовательной деятельности образовательных областей «Познание», «Коммуникация» и других, требующих повышенной концентрации внимания и напряжения зрения. В группе имеется картотека комплексов упражнений и тренажеров для зрительной гимнастики.  
Пальчиковая гимнастика используется не только во время непосредственно образовательной деятельности, но и во всех видах деятельности детей. Кроме развития мелкой моторики, определенная постановка пальцев выполняет роль массажа.  
Мониторинг состояния здоровья воспитанников провожу по результатам диагностики, которые фиксируются в паспорте здоровья группы. Результаты диагностики показали, что благодаря систематически проводимой работе по здоровьесбережению дошкольников улучшилось самочувствие детей, снизилась заболеваемость, повысилась заинтересованность и информированность родителей по формированию культуры здоровья, наметилось повышение индекса здоровья детей.