Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

1. Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

2.Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

3. Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению и заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Здоровьесберегающее направление предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей на основе их творческой активности.

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей , основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно – воспитателями. Я уделяю особое внимание обучению дошкольников навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных приемов и методов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

**Ежедневно в своей работе я использую следующие здоровьесберегающие технологии:**

1. **Пальчиковая гимнастика** проводится ежедневно в любой удобный отрезок времени. Её можно провести как индивидуально, так и с подгруппой детей. Данная гимнастика тренирует мелкую моторику, пространственное мышление, стимулирует речь, внимание, кровообращение , быстроту реакции. Я считаю, что пальчиковая гимнастика полезна всем детям, особенно тем, у кого есть проблемы с речью.
2. **Гимнастика для глаз** способствует снятию напряжения мышц глаз, проводится каждый день по 3-5 минут в любое свободное время. Во время проведения данной гимнастики используется наглядный материал.
3. **Игровая оздоровительная гимнастика** проводится 5-10 минут ежедневно после дневного сна. В её комплекс гимнастики входят упражнения на кроватках для лучшего пробуждения детей, упражнения для правильной осанки. Для профилактики мы попросили каждого родителя изготовить коврик с нашитыми на него пуговицами (индивидуально для каждого ребёнка). Детям очень нравится ходить по такому коврику. Пуговицы достаточно хорошо массажирует ступни детей, укрепляет связочный аппарат и мышцы стопы, так же данное упражнение корректирует плоскостопие, что немаловажно - на мой взгляд, это очень полезная процедура.
4. **Дыхательная гимнастика** проводится так же ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях, что обеспечивает нормальную работу организма в целом.
5. **Подвижные и спортивные игры** (им уделяется много времени ежедневно). Подвижные игры проводятся и на прогулке и в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Дети с удовольствием включаются в данный вид деятельности.
6. **Динамические паузы** проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
7. **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую специально подобранные упражнения на расслабление всего организма и отдельных частей тела. Для работы я использую спокойную классическую музыку, например  звуки природы. Детям очень нравится выполнять такие упражнения.

Таким образом, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни» не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

Современные подходы к организации здоровьесберегающей среды направлены на создание эмоционально устойчивых условий пребывания ребёнка в ДОУ и содействуют его физическому, духовному и социальному благополучию.