**Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

(из опыта работы)

В наши дни, проблема сохранения и укрепления здоровья детей является очень актуальной и обсуждается достаточно широко. Поэтому, мы используем разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сбережение здоровья не только подрастающего поколения, но и всех участников образовательного процесса.

Здоровьесберегающие технологии помогают формировать у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. В результате чего реализуются **два направления.**

1. Обеспечение здоровья детей, т.е. создание благоприятных условий для жизнедеятельности ребенка и устранение факторов риска для здоровья, связанные с условиями среды и образом жизни ребенка в ДОУ.
2. Обучение здоровью и здоровому образу жизни.

Поскольку игровая деятельность в дошкольном возрасте является ведущей, то и реализация данных направлений происходит через игру. Мы оздоравливаемся, играя. Существуют различные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время, общее название – «Здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей, и, самое главное, самих детей, на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

В нашем саду созданы необходимые педагогические условия здоровьесберегающего процесса.

Особое внимание уделяется обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни:

* ритмопластика
* динамические паузы (физминутки)
* подвижные и спортивные игры
* релаксация

Различные виды гимнастики:

* антистрессовая,
* дыхательная,
* пальчиковая,
* гимнастика для глаз

Большую роль отводим технологиям обучению здоровому образу жизни, которые включают в себя:

* ежедневную утреннюю гимнастику
* тематические физкультурные занятия
* игровой стретчинг
* фитбол
* физкультурные и музыкальные досуги
* праздники

Дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания. При этом развивается ловкость, быстрота, координация движений. Все это благоприятно влияет на эмоциональное состояние воспитанников. Дети ведут себя более раскованно, что позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом, используются те двигательные навыки и умения, которыми они прочно овладели, проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Данные технологии имеют оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни.

Приоритетным направлением педагогического коллектива является не только укрепление физического, но и психического здоровья наших воспитанников. Для этого применяются коррекционные технологии.

Эта работа осуществляется комплексно: воспитателями, инструктором по физическому воспитанию, музыкальными руководителями, логопедами, педагогом психологом.

Данные технологии помогают гармонизации психоэмоционального состояния, учат детей понимать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать и чувствовать свое тело.

Выполнение таких упражнений очень нравятся детям, так как все они содержат элементы игры.

Решая задачи здоровьесбережения, мы опираемся на принцип единства взаимодействия:

*Родитель – ребенок – педагог*

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. С уверенностью можно сказать, что ни одна физкультурно-оздоровительная программа, даже самая лучшая, не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьей.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем различные формы работы:

* родительские клубы
* тематические вечера
* праздники
* соревнования

Все они проходят очень оживленно, весело. Главный наш лозунг: «Оздоравливаемся, играя!»

Активно присутствуют здоровьесберегающие технологии и в жизни педагогического коллектива. Большая заслуга здесь принадлежит нашей заведующей детским садом, специалисту дополнительного образования, педагогу-психологу, инструктору по физическому воспитанию. С педагогами систематически проводятся эстафеты, конкурсы, тренинги, танцевальная терапия. Наш коллектив неоднократно являлся участником спортивных мероприятий, награждался грамотами и призами.

Применение в работе здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на укрепление здоровья, а у ребенка – стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Укрепление здоровья ребенка – это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая остается с человеком на всю жизнь. Если мы, с раннего детства приучим ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, привьем полезные привычки, причем будем делать это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста – то можем быть уверены: мы позаботились о дополнительном бонусе для ребенка – *здоровье.* А этот бонус, несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.

Укрепление и сохранение здоровья детей – одна из главных наших задач, как родителей, так и педагогов.*Ведь здоровые дети – это здоровая страна!*