**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ"**

**Что такое здоровьесберегающие технологии?** Это многие из знакомых большинству педагогов психолого-педагогических приемов и методов работы, технологий, подходов к реализации различных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию. Мы только тогда можем сказать, что процесс осуществляется по здоровьесберегающим образовательным технологиям, если при реализации используемой педагогической системы решается задача сохранения здоровья дошкольников и педагогов. Технология (от греческих слов «techne» – искусство, умение и «logos» – учение, наука) – совокупность знаний и способов деятельности.

**Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** обеспечить ребенку в условиях комплексной информатизации образования возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки не только общеобразовательного характера, но и здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий:***

1. Здоровье физическое.
2. Здоровье психическое.
3. Здоровье социальное.
4. Здоровье нравственное.

**Критерии оценки здоровья:**

* Уровень работоспособности.
* Оценка наличия вредных привычек.
* Выявление физических дефектов.
* Оптимальный двигательный режим.
* Рациональное питание.
* Закаливание и личная гигиена.
* Положительные эмоции.
* Социальное благополучие.

**Принцины здоровьесберегающих технологий:**

* принцип «Не навреди!»;
* принцип сознательности и активности;
* непрерывности здоровьесберегающего процесса;
* систематичности и последовательности;
* принцип доступности и индивидуальности;
* всестороннего и гармонического развития личности;
* системного чередования нагрузок и отдыха;
* постепенного наращивания оздоровительных воздействий;
* возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

***Формы занятий:***

* с использованием профилактических методик;
* с применением функциональной музыки;
* с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;
* через оздоровительные мероприятия;
* создания здоровьесберегающей среды.

***Средства здоровьесберегающих технологий:***

1.Средства двигательной направленности:

* элементы движений (ходьба, бег, прыжки, метание);
* физические упражнения;
* физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика, самомассаж и др.

2.Оздоровительные силы природы (солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фототерапия, ингаляция).

3.Гигиенические факторы (выполнение санитарно-гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание,

влажная уборка помещений, соблюдение режима дня….)

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод,

соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существуют следующие приемы:**

1.Защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения).

2.компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки, оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, лечебная физкультура, массаж…)

3.Стимулируюшие (элементы закаливания, приемы психотерапии, фитотерапии).

4.Информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, педагогам). Здоровье физическое – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды.

***У детей до семи лет среди заболеваний занимают***:

1 место – заболевания органов дыхания;

2 место – инфекционные и паразитарные болезни;

3 место – болезни нервной системы и органов чувств;

4 место – заболевания органов желудочно-кишечного тракта.

С учетом этого **программа здоровьесбережения включает следующие компоненты:**

1. Рациональное питание.
2. Оптимальная для организма двигательная активность.
3. Соблюдение режима дня (с учетом индивидуальных биоритмов: «жаворонки», «голуби», «совы»). «Жаворонки» – рано просыпаются, но и рано ложатся спать; «совы» – просыпаются поздно, высокоактивны ночью, ложатся поздно; «голуби» занимают промежуточное положение, среди взрослого населения они составляют 50% общей численности. Учет индивидуальных биоритмических особенностей – необходимое условие для рациональной организации деятельности, а последовательно и режима дня.
4. Предупреждение вредных привычек и формирование полезных привычек.
5. Повышение психоэмоциональной устойчивости.

Основной причиной успешной работы в данном направлении может являться только наличие системности.

**Существует десять золотых правил здоровьесбережения:**

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья. Занятия проводятся индивидуальные и групповые (физкультурные занятия). Существуют следующие формы работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий в детском саду, физкультминутки, игры, развлечения, соревнования и др. Цель таких занятий – активный отдых, восстановление и укрепление здоровья, сохранение и повышение работоспособности.