**« Использование здоровьесберегающих технологий

 в работе с детьми дошкольного возраста »**
**( из опыта работы)**

**.**

Как говорил Сократ: « Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто».
Эти слова актуальны и сегодня.
Нет ничего более ценного для человека, чем здоровье. И нет ничего более важного для нации, чем здоровье подрастающего поколения. Причем здоровье – это не только отсутствие болезни, но и физическая, социальная и психолого-педагогическая гармония человека, доброжелательные, спокойные отношения с людьми, с природой, с самим собой.
Мы живем в XXI веке, веке мобильных телефонов, компьютеров и высочайших технологий, веке стремительного ритма жизни и экологических кризисов, поэтому проблема здоровья и его сохранения является наиболее значимой. И если мы хотим иметь здоровую нацию, необходимо заниматься этой проблемой систематически и целенаправленно.
Сегодня по всей России идет реализация приоритетного национального проекта «Образование». Переход на новые образовательные стандарты требует от педагога не только высокой профессиональной компетентности, освоения нового содержания образования, но и овладения современными образовательными технологиями, инновационными программами.
 Обновление и совершенствование технологий обучения в настоящее время невозможно без использования здоровьесберегающих технологий.
 В воспитательно-образовательный процесс активно внедряются следующие виды здоровьесберегающих технологий:
технологии стимулирования и сохранения здоровья- это технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка, развитие его двигательной активности.
К данным технологиям относятся:
**-** подвижные игры:проводятся ежедневно как часть НОД на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка.
- пальчиковая гимнастика проводится во время НОД, систематические упражнения пальцев развивают у детей мелкую моторику и координацию движений рук, превращают процесс обучения в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но
и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию;
- дыхательная гимнастика осуществляется в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. Наряду с дыхательной гимнастикой проводится звуковая гимнастика, целью которой является научить детей дышать через нос и подготовить к их более сложным дыхательным упражнениям. Такая гимнастика укрепляет дыхательную мускулатуру, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога;
- физкультминутки и динамические паузы проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия;
- релаксационные упражнения способствуют снятию внутреннего мышечного напряжения, помогают детям успокоиться, тем самым привести их нервную систему и психику в нормальное состояния покоя;
- бодрящая гимнастика проводится ежедневно после дневного сна. В её комплекс входят упражнения в кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание;
- игровой час осуществляется в свободное время, организуется незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Технологии обучения здоровому образу жизни. Цель этих технологий- развитие физических качеств и становление физической культуры дошкольников, осознанного отношения к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
Данный вид технологий включает в себя:
- НОД образовательные области: «Физическая культура», « Здоровье». Занятия проводятся в игровой форме, носят интегрированный характер. Детям даются представления об индивидуальности человеческого организма, знакомят со строением некоторых частей тела и основных органов чувств; условиями их охраны и гигиены. Детей подводят к пониманию того, какие факторы влияют на укрепление здоровья человека. Широко используются такие формы проведения НОД как: экскурсии, развлечения, праздники, конкурсы, театрализованные сказки, викторины;
- коммуникативные игры, к которым относятся- беседы, этюды, игры разной степени подвижности;
- самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия.
- точечный самомассаж регулирует деятельность внутренних органов, повышает защитные силы организма в целом.
- Коррекционные технологии направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения его со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника.
Это такие технологии как:
- сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении; -арт-терапия –технология воздействия цветом - правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. ,
- песочнотерапия является одной из форм [арт-терапии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82-%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F), от других форм этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. . Создание последовательных песочных композиций отражает цикличность психической жизни, динамику психических изменений.
- технология музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Музыка - это лекарство, которое дети слушают. Музы ка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка.

-артикуляционная гимнастика включает в себя упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения.
-психогимнастика способствует формированию положительного образа тела, что, в свою очередь, ведет к самопринятию, повышению у ребенка уверенности в себе, эмоциональной устойчивости. Игровые психогимнастические упражнения доставляют дошкольникам массу удовольствия: включают в работу фантазию, поднимают настроение, проявляют детские артистичные способности.

 Реализация этих технологий осуществляется в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимных моментах и в свободной деятельности в ходе педагогического взаимодействия взрослого ребенком.
Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей в нашем обществе, но если научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально и духовно.