**Использование здоровьесберегающих технологий**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро. Такие словосочетания, как «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы всех педагогов ДОУ.

Проблема оздоровления детей это не проблема одного дня и одного человека, а целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива нашего учреждения на длительный срок.

В воспитательно-образовательном процессе ДОУ можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

-медико-профилактические;

-технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка,;

-физкультурно-оздоровительные;

-здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов и родителей.

 Здоровьесберегающие технологиив дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей, педагогов и родителей

В нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, пособия, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества. На участке ДОУ имеется спортивная площадка: мини-стадион, беговая дорожка, полоса пре Для совершенствования навыков в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Одной из форм оздоровительной работы является утренняя гимнастика которая проводится ежедневно, в групповых комнатах для детей мл. возраста и в физкультурном зале для старших детей.

Непосредственно организованная деятельность -основная форма работы с детьми по физической культуре, которая проводится в соответствии с программой . Также , в каждой группе , педагоги составили перспективный план или проект по данному направлению, реализуют его в течение учебного года.

***Технологии музыкального воздействия****–*используюется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

  Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин во всех группах бодрящая гимнастика . Педагоги используют разнообразные комплексы упражнений в стихотворной и игровой форме.

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы используется дыхательная гимнастика, с обязательной гигиеной полости носа перед проведением процедуры .

 С младшего возраста, особенно с детьми с речевыми проблемами, в различных формах , в любой удобный отрезок времени используется пальчиковая гимнастика.

 Как часть физкультурного занятия, во всех режимных моментах, ежедневно, во всех группах подбираются подвижные и спортивные игры, в соответствии с возрастом детей, местом и временем проведения.

Дети очень любят играть самостоятельно в подвижные, сюжетные игры, где используют различные атрибуты и заместители предметов.

Большая работа проводится по созданию у детей представлений о здоровом образе жизни. Во время бесед прививаем навыки ухода за своим телом, оказании эмоциональной помощи, развиваем представление о строении своего тела, назначении органов.

Детей старшего возраста знакомим с точечным массажем, объясняем серьезность процедуры, даем элементарные знания о том, как не навредить своему организму.

* ***Сказкотерапия***используется для психологической и развивающей работы, повышения внимания детей, развития эмоциональной отзывчивости, воображения, фантазии, творческих способностей.

у нее нет возрастных границ: в каждом возрасте своя сказка, легенда, басня, баллада, и т. д.

Используя спокойную музыку, звуки природы , в разных режимных моментах, в зависимости от состояния детей, педагоги устанавливают эмоциональный контакт.

Каждое время года благоприятно для проведения походов и экскурсий. Активное участие принимают родители в проведении этих мероприятий.

С большим удовольствием дети, родители и педагоги ждут спортивные праздники и развлечения, которые проводятся на свежем воздухе.