**Тема: «Здоровьесберегающие приёмы, методы, технологии в работе с дошкольниками».**

 Здоровье – одна из главных ценностей в жизни.

 Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

 Поэтому, в работе с детьми я применяю здоровьесберегающие технологии - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей.

* Технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* Технологии обучения здоровому образу жизни;
* Коррекционные технологии.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие методы и приёмы:

***1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

 С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся динамические паузы - это физминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Систематическое использование динамических пауз приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

 Ежедневно включаем подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности, что способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности.

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы используем тренажёры.

***2.Технологии обучения здоровому образу жизни.***

 С целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья мы проводим массаж и самомассаж (сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы). В преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды , как профилактика простудных заболеваний рекомендуется точечный массаж (упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие).

 Ежедневно с детьми делаем утреннюю гимнастику; гимнастику после сна (в её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание); оздоровительную гимнастику босиком под музыку ( главный смысл хождения босиком заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола ).

 Один раз в неделю проводим игровые занятия по теме: «Здоровье», где у дошкольников формируются представления о здоровом образе жизни. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье. Расширяется представление о том, как нужно заботиться о сохранении здоровья.

 По технологии обучения здоровому образу жизни используем так же и следующие формы, как: физкультурные занятия (регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета); спортивные развлечения, праздники; день здоровья ; СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

 При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

 ***3.Коррекционные технологии***

 Артикуляционная гимнастика - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения. С детьми, имеющих дефекты звукопроизношения, занимается логопед.

 «Музыкатерапия» применяется для укрепления здоровья детей. Мелодии можно использовать на занятиях, во время принятия пищи, перед сном и во время игровой деятельности. Так, прослушав запись “Колыбельной мелодии”, дети успокаиваются, расслабляются, затихают и засыпают. Ребёнка успокаивает ласковое обращение, монотонность пения. Звуки флейты расслабляют детей, звуки “шелеста листьев”, “шума моря” и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого мы широко используем кассету “Волшебство природы”.

 Релаксация-это один из приёмов музыкотерапии, используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя детей.

 Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

 В группе имеется картотека музыки разного характера.

 Сказкотерапия – это воспитание и лечение сказкой, имеет психологический терапевтический и развивающий эффект. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту.

 На занятиях по сказкотерапии мы с ребятами учимся составлять словесные образы. Вспоминаем старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

 Коррекцию поведения мы реализуем через сюжетно - ролевые игры. Именно практика новых реальных отношений, в которые ролевая игра ставит ребенка как со взрослым, так и со сверстниками, отношений свободы и сотрудничества, взамен отношений принуждения и агрессии, приводит в конце концов к терапевтическому эффекту.

Изучаем правила поведения в стихотворной форме, по красочным иллюстрациям из печатного издания «Главные правила поведения для воспитанных детей» Островской Елены Николаевны. Данное пособие сочетает приятное с полезным: это и урок поведения, и игра. Правила поведения можно проиграть, как этюды.

 Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в группе оборудован «Уголок здоровья».

 Уголок оснащён как традиционными пособиями, так и нетрадиционным оборудованием:

* «Сухой аквариум» (способствует снятию напряжения, усталости, расслаблению мышц плечевого пояса);
* Коврики (для массажа стопы ног и развития координации движений);
* Салфетки, трубочки, вертушки ( для развития речевого дыхания и увеличения объема легких);
* Массажеры, шарики (для развития мелкой моторики - общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма);

Ароматерапия (положительно воздействует на нервную систему и головной мозг). Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Еженедельно в группе, в спальне можно сжигать небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы.

* Губки, бумага (для снятия стресса);
* Книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы (для проявления интереса к своему здоровью).

 Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются.

* дидактические игры: «Структура человеческого тела”; “Спорт – это здоровье”; “Чистим зубы правильно”; “Бережём уши” и т.д.

 Все эти игры научат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о здоровье.

 В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, я использую разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; папки передвижки.

 Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

 Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием родителей медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.