**Здоровьесберегающие технологии в**

**Актуальность.**

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

Здоровье сберегающие образовательные технологии–

1.системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей;

2.качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов;

3.технологическая основа здоровье сберегающей педагогии

**Цель здоровье сберегающей технологии:**

обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья

**Задачи здоровье сберегающей технологии:**

1. объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

2. обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

3. осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

**Все здоровье сберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

• динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

• подвижные и спортивные игры

• контрастная дорожка, тренажеры

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

• утренняя гимнастика

• физкультурные занятия

• бассейн

• точечный массаж

• спортивные развлечения, праздники

• День здоровья

• СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3. Технологии музыкального воздействия.

• музыкотерапия

• сказкотерапия

• библиотерапии

4. Технология коррекции поведения.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоравливания детей в детском саду используются нетрадиционные приемы работы. В каждой группе должны быть оборудованы «Уголки здоровья». Они оснащены как традиционными пособиями (массажными ковриками, массажерами, спортивным инвентарем и т.д., так и нестандартным оборудованием, сделанным руками педагогов.

Поставленные цели успешно реализуются на практике.

Динамические паузы, которые проводятся воспитателем во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

-Подвижные и спортивные игры. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания. Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

-Релаксацию. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог в любом подходящем помещении. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы.

-Гимнастика пальчиковая. Проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно воспитателем или логопедом. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а так же во время занятий.

-Гимнастика для глаз. Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку

-Гимнастика дыхательная. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во времягимнастики.

-Гимнастика бодрящая. Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам. Проводит воспитатель.

-Гимнастика корригирующая и ортопедическая. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

-Физкультурные занятия. Проводятся в хорошо проветренном помещение 2-3 раза в неделю, в спортивном зале. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. Проводят воспитатели, руководитель физического воспитания.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 5-летнего возраста достигается через подвижные, сюжетно-ролевые игры,

-Проблемно-игровые ситуации. Проводится в свободное время, можно во второй половине дня. Время быть организовано не заметно для детей, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности физкультминутки.

-Коммуникативные игры по курсу «Познаю себя» М. В. Карепановой и Е. В. Харламповой.

1 раз в неделю по 30 мин. со старшего возраста строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, которые помогают адаптироваться детям в коллективе. Проводит психолог.

-Занятия из серии «Здоровье» по ОБЖ для детей и родителей в качестве познавательного развития. 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста во второй половине дня. Проводят воспитатели.

-Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физ.минуток, в целях профилактики простудных заболеваний. Проводят воспитатели.

-Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.

-Технология воздействия через сказки

Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни.

-Технологии музыкального воздействия. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

Какие здоровье сберегающие образовательные технологии используются в работе с родителями?

- консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, осветить эти вопросы так же и на родительских собраниях; папки-передвижки; личный пример педагога, нетрадиционные формы работы с родителями, практические показы (практикумы) ; анкетирование; совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка? », дни открытых дверей; обучение родителей приемам и методам оздоравливания детей (тренинги, практикумы) ; выпуск газеты ДОУ и др. формы работы.

Для создания педагогических условий здоровье сберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культуротворчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями

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

Но важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный трудовой потенциал нашей страны в ближайшем будущем.

Все мы, родители, врачи, педагоги, хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар.