**Использование различных видов здоровьесберегающей технологии в подготовительной группе.**

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Их можно выделить в три подгруппы:

 организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

 психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

 учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья воспитанников.

Анализ сложившейся ситуации дает весьма не однозначные ответы на поставленные вопросы. В нашем саду проходило анкетирование родителей по поводу здоровья детей. Мы опрашивали родителей, часто ли болеют их дети, как детский сад может им помочь. Большинство родителей предложили проводить с их детьми больше оздоравливающих гимнастик (дыхательные, точечные массажи и пальчиковые гимнастики)

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

Современные здоровьесберегающие технологии включают следующие технологии:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Динамические паузы

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей.

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

Подвижные и спортивные игры

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация

В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.

Гимнастика для глаз

Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста

Гимнастика дыхательная

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

 Гимнастика бодрящая

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.

 Самомассаж

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

 Точечный самомассаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал.

 Психогимнастика

1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Занятия проводятся по специальным методикам.

Гимнастика пальчиковая

 Начинать с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Все эти методы являются здоровьесберегающими.

А применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

**Литература**

1. Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» /. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. . Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса,  2006.
3. .Л.В. Кочеткова. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду» / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса,  2006