**ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕЖИМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Забота о здоровье - это важный труд воспитателя.*

*От жизнерадостности, бодрости детей зависит*

*их духовная жизнь*, *мировоззрение, умственное*

*развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

*В.А. Сухомлинский.*

      Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

      Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Превалирование в структуре выявленной патологии заболеваний нервной системы, органов зрения и патологии опорно-двигательного аппарата (особенно в возрастной группе 6-7 лет) в большинстве случаев указывает на неизбежную причастность детей дошкольного возраста к веку информационных технологий (длительный просмотр телепередач и доступ к компьютерным играм). А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

***Формирование жизнеспособного подрастающего поколения -***

***одна из главных задач нашего детского сада.***

     Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении.

      В нашем саду комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства: укрепление, сохранение здоровья наших воспитанников. Коллектив сотрудников целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы, адекватные возрасту дошкольников, использует в работе передовой опыт.

       В нашем детском саду постоянно осваивается комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

       Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В детском саду созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

      Разнообразные лечебно - оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней санитарно - просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

                        В детском саду проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

* Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
* Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
* Утренняя гимнастика.
* Гимнастика после сна.
* Закаливающие процедуры (согласно возрасту детей).
* Ребристые дорожки – для профилактики плоскостопия.
* Правильная организация прогулок и их длительность.

                       \*соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).

* Мытье прохладной водой рук по локоть – средний-старший возраст.
* Комплекс контрастных закаливающих процедур - старший возраст.
* Самомассаж
* Витаминотерапия
* Неделя здоровья (2 раза в год). Три раза в неделю дети посещают физкультурные занятия, которые проводят воспитатели, в том числе один раз (в соответствии с погодными условиями) занятия физкультурой проводятся на улице (на специально оборудованной спортивной площадке). Кроме того, проводятся спортивные игры и соревнования, в том числе на свежем воздухе.
* Находят применение народные средства (ношение кулонов с чесноком) в целях профилактики вирусных инфекций.
* В период повышенной заболеваемости ОРВИ и ОРЗ – проводится вакцинация воспитанников детского сада и сотрудников.
* В группах воспитатели проводят с детьми корригирующую и дыхательную гимнастику после дневного сна. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).
* Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости. Важная роль в рамках здоровьесберегающих программ отводится противоэпидемической работе и медицинскому контролю работы пищеблока в соответствии с действующими санитарно-гигиеническими правилами.
* Осуществляется витаминопрофилактика (витаминизация третьих блюд).
* Также с детьми проводится звуковая, артикуляционная гимнастики; логоритмика (с участием логопеда, музыкального руководителя).

     Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и на своевременную коррекцию возникающих отклонений. Для этой цели дети, посещающие детский сад, ежегодно осматриваются врачом педиатром, старшие группы узкими специалистами.

      Большинство детей дошкольного возраста относятся по состоянию здоровья к так называемой «группе риска» - II группе здоровья (дети, имеющие те или иные отклонения в состоянии здоровья функционального характера). Именно поэтому становится понятной значимость всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

     Цель детского сада вовремя откорректировать возникающие отклонения в состоянии здоровья и не допустить перехода II группы здоровья в III. В случае же наличия у ребенка хронической патологии важно не допустить обострения основного заболевания в важный для ребёнка период - поступление в первый класс.

      Здесь большое значение имеет наличие непрерывной преемственности в работе между дошкольно-школьным отделением, родителями и участковой педиатрической службой.

      Большое внимание уделяется санитарно-просветительной работе. Оформляются папки передвижки, ширмы для родителей на различные темы: «Адаптация детей к дошкольному учреждению», «Закаливание ребёнка в домашних условиях», «Рациональное питание и режим дня», «Грязные руки - источник кишечных инфекций», «Профилактика простудных заболеваний», «Профилактические прививки и их значение» и др.

      Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

       В целях всестороннего развития, раскрытия каждого ребенка как личности, подготовке детей к школе, с ними занимается логопед. Кроме того, в детском саду работают разнообразные кружки.

**Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.**