В ФГОС главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки ЗОЖ и развить познавательную активность? Когда это надо начинать?

Для достижения цели решаются следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

**Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**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

Технологии обучения здоровому образу жизни.

утренняя гимнастика

физкультурные занятия

точечный массаж

спортивные развлечения, праздники

День здоровья

Технологии музыкального воздействия.

музыкотерапия

сказкотерапия

библиотерапия

Технология коррекции поведения.

В систему оздоровительной работы включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

**Утренняя гимнастика**, является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у детей начинать день с утренней гимнастики.

**Физкультурные занятия.** Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале 2 раза и на улице 1 раз. Старший возраст- 25 мин.

**Физминутка**. Ежедневно, в процессе НОД детей и по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

**Пальчиковая гимнастика**, которая является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любое удобное время, а так же во время занятий.

**Дыхательная гимнастика**, проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. На физ.минутках, во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**Гимнастика для глаз**. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения. Ежедневно провожу по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**Бодрящая гимнастика после сна**, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, обширное умывание, ходьба по ребристым дорожкам, гимнастика игрового характера).

Широко используются босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики).

**Релаксация** – проводится в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

**Самомассаж.** В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

**Подвижные игры** – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

**Обширное умывание** – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Провожу его после сна.

Для достижения положительных результатов по данной теме, естественно могут быть препятствия, то есть возникать трудности в работе. Это в первую очередь не возможность охвата всех детей группы каждым видом здоровьесберегающих технологий. Так как состояние здоровья некоторых детей требует только индивидуального подхода. И, конечно же, не мало важной причиной является непонимание некоторых родителей в необходимости закаливания организма и применение данных технологий. Первоначально они с недоверием относятся к советам, поэтому нужно какое- то определённое время, что бы наладилась совместная работа семьи и ДОУ.

Положительный эмоциональный настрой дают праздники, проводимые совместно с родителями.

Главное в работе - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.

— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

- семинары-практикумы;

- круглый стол;

-анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки.

-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы).

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; 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, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Родители являются примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым:у них повышается сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и двигательная активность.