***Современные здоровьесберегающие технологии используемые в детском саду***

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка — это самая главная задача не только для родителей, и для педагогов. Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении используются здоровьесберегающие технологии. Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. В своей работе использую как традиционные, так и нетрадиционные методы: пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, массаж и самомассаж, сказка терапию, музыкальную терапию, песочную терапию, терапию с манной крупой, дыхательную гимнастику. Несомненно, что перечисленные выше методы являются составляющими здоровъесберегающих технологий. И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с вышеназванными методами. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

 Как говорил Сухомлинский: «Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя, от жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

 Что бы сформировать у детей культуру здорового образа жизни, безопасного образа жизни, сформировать у них знания, личностные ориентиры, нормы поведения обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и что не менее важно, научить ребенка использовать полученные знания в жизни.

 Здоровьезберегающие технологии делятся на три блока, рассмотрим первый из них.

 Это технологии сохранения и стимулирования здоровья. В этот блок входит:

- динамические паузы

- подвижные и спортивные игры

- релаксации

- пальчиковая гимнастика

- гимнастика для глаз

- дыхательная гимнастика

- гимнастика после сна.

 Для меньшей утомляемости детей во время проведения НОД я использую динамические паузы 2-5 мин. по мере утомляемости детей в стихотворной, шуточной форме в соответствии с тематикой занятия.

 Подвижные и спортивные игры в образовательном процессе занимают особое место в физическом развитии ребенка. В увлекательной форме дети совершенствуют двигательные умения и навыки, а так же формируют умение ориентироваться в пространстве, развивают ловкость, быстроту. В том числе эти игры имеют большое воспитательное значение, в процессе совместных игр дети учатся дружить и сопереживать сверстникам, слажено работать в команде. Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, малой и средне подвижности.

 Релаксация помогает ребенку расслабится, успокоится, снять эмоциональное, нервное напряжение, особенно перед сном или в конце занятия.

 Неотъемлемой частью здоровьезберегающих технологий является пальчиковая гимнастика. Воздействия на кончики пальцев, стимулирует прилив крови к рукам, активизирует умственную активность.

 Ежедневно, по 3-5 мин. в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки – использую гимнастику для глаз.

 Дыхательную гимнастику провожу в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Во время проведения дыхательной гимнастики активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации работы организма. В свободной деятельности для развития дыхательного аппарата дети используют различные пособия (вертушки, султнчики, бабочки, шарики)

 Особое место в оздоровительной работе с детьми я отвожу пробуждению детей после сна. Тихий, спокойный подъем помогает ребенку проснутся, настроится на выполнение оздоровительных процедур.

Мы проснулись, потянулись,

С боку на бок повернулись

Ручки к верху мы подняли

И кистями помахали

Мы коленочки согнем

В право, в лево повернем

На кроватку дружно сели, головою повертели

А теперь в перед нагнулись

И друг другу улыбнулись.

 В комплекс оздоровительных мероприятий после сна входит – ходьба по дорожкам – массажёрам, босохождение, воздушные ванны,

Обширное умывание.

Раз – обмоем кисть руки, два – другую повтори

Три – до локтя намочили, четыре – с другою повторили.

Пять – по шее провели, шесть – смелее по груди.

Семь – лицо свое обмоем, восемь – с рук усталость смоем.

Девять – воду отжимай, десять – сухо вытирай.

 Обширное умывание эффективный вид закаливания, рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

 Босохождение – отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма к резким колебаниям температуры и переохлаждению. Для профилактики плоскостопия я использую различные виды дорожек, как самодельных, так и фабричных.

 Второй блок здоровье-сберегающих технологий – это технологии обучения здоровому образу жизни

- утренняя гимнастика.

- НОД по физ. развитию

- самомассаж

- активный отдых

 Ежедневно с детьми я провожу утреннюю гимнастику, она позволяет ребенку активизировать все группы мышц тела и настроить ребенка на позитивный лад.Занятия по физическому развитию проводятся 3 раза в неделю и помогаю ребенку освоить все виды двигательной деятельности необходимые в его возрасте

 Обучение детей самомассажу с использованием нетрадиционных (средств еловые шишки, грецкие орехи, различные виды мячиков, жестких и мягких) помогает ребенку не только повысить защитные силы организма, но и поднять эмоциональный тонус.

 Не менее важным средством оздоровления детей является праздники, физкультурные досуги, дни здоровья. Они приносят детям много положительных эмоций, заряд бодрости, что несомненно способствует повышению сопротивляемости организма

 Третий блок здоровье-сберегающих технологий – это коррекционные технологии. К ним относятся:

- сказкатерапия

- технология музыкального воздействия

- песочная терапия

- крупинная терапия

 Всем известно, как дети любят сказки, и это не случайно – это отличный способ снять стресс, переключить внимание ребенка с негативного на позитивное. Вовремя рассказанная сказка для ребенка — значит столько же, сколько психологическая консультация для взрослого. Тексты сказок вызывают эмоциональный резонанс у детей. Образы сказок обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания.

 Музыкотерапия является наиболее древней и естественной формой коррекции эмоциональных состояний, помогающее снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Ведь недаром матери испокон века поют детям колыбельные песни. Музыку я, используя во время проведения занятий, перед сном и просто как танцевальные минутки, чтобы переключить детей на другой вид деятельности и повысить настроение, ведь хорошее настроение – это залог здоровья и бодрости.

 Песочная терапия – снимает детскую раздражительность, агрессивность, плаксивость и при этом бурно развивает фантазию, позитивно влияет на эмоциональное состояние детей и является прекрасным средством для развития, саморазвития и гармонизации внутреннего состояния.

 Главным воспитателем ребенка являются родители. От того как правильно организован режим дня, какое внимание уделяют здоровью детей родители, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни, к которому приучают детей в детском саду несомненно должен быть поддержан родителями. Главная задача — это информационно-просветительская работа, формирование у родителей умений и навыков по различным аспектам укрепления здоровья детей.

 Таким образом, применение в работе здоровье-сберегающих технологий, повышает результативность, воспитательно – образовательной работы и формирует у родителей, детей и педагогов стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.