**Здоровьесберегающие технологии в системе оздоровительной работы**

**в ДОУ**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время их общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

· приобщение детей к физической культуре;

· использование развивающих форм оздоровительной работы.

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- непосредственно-образовательная деятельность по физической культуре;

- самостоятельная деятельность детей;

- подвижные игры;

- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

- двигательно-оздоровительные физкультминутки;

- физические упражнения после дневного сна;

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

- физкультурные досуги и развлечения;

- спортивные праздники.

Для профилактики утомления детей в детском саду проводятся динамические паузы (физкультминутки). Мы предлагаем использовать физкультминутки после рисования, лепки, чтения книг, просмотра мультфильмов. Физкультминутка «Мартышки» включает в себя артикуляционную гимнастику, способствует профилактике плоскостопия.

Мы весёлые мартышки, Дружно прыгнем к потолку,

Мы играем громко слишком, Оттопырим ушки,

Мы в ладоши хлопаем, Ногу поднесём ко рту,

Мы ногами топаем, Хвостик на макушку.

Надуваем щёчки, Шире рот откроем,

Скачем на носочках Гримасы все состроим.

И друг другу даже Как скажу я: «Раз, два, три»

Языки покажем. Все с гримасами замри.

Пальчиковая гимнастика проводится в любое удобное время. Это необходимо для развития мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика «Краб» развивает воображение детей и познавательную активность:

Ветер дует, задувает(руки на уровне груди, ладони вместе),

Пальму в стороны качает (кисти рук двигаются влево-вправо).

А под пальмой краб сидит (ладони опущены на ковёр)

И клешнями шевелит (большие пальцы прижаты, остальные стучат по полу).

Чайка над водой летает (кисти соприкасаются большими пальцами)

И за рыбками ныряет (движение скрещенных рук вверх – вниз)

Под водой на глубине (правая ладонь над левой)

Крокодил лежит на дне (кисти рук хлопают друг об друга).

Подвижные игры проводятся как часть физкультурного занятия на прогулке, в групповой комнате. Для семейного досуга рекомендуем подвижную игру «Кот идёт». Выбираются водящий и кот, остальные дети – мышки. Водящий произносит:

Мышки, мышки, выходите, Выходите поскорей,

Поиграйте, попляшите, Спит усталый кот – злодей.

Мышки отвечают: «Тра-та-та, не боимся мы кота!»

Водящий говорит: «Кот идёт!»

Мышки разбегаются.

Для прогулки советуем проводить игру «Рыбачок и рыбки». Дети становятся в круг, «рыбачок» - в центре. «Рыбки» произносят: «Рыбачок, рыбачок, поймай нас на крючок». Пойманный становится «рыбачком».

Для снятия напряжения, агрессивности, повышения эмоционального настроя используются технологии музыкального воздействия. Музыкальное сопровождение – это элемент утренней гимнастики. Во время музыкального занятия дети прослушивают спокойную классическую музыку (П. Чайковский, С. Рахманинов). В вечернее время звучат детские песни. Дети подпевают, тем самым развивая память, танцуют. Дети с удовольствием играют на детском аккордеоне, гармошке, дудочке, металлофоне.

Психогимнастика по методу М.И. Чистяковой также способствует снятию напряжения.

1. «Цветок»: воспитатель произносит, дети выполняют движения:

Наши красные цветки Наши красные цветки

Открывают лепестки (руки в стороны). Закрывают лепестки,

Ветерок чуть дышит, Головой качают,

Лепестки колышет (раскачиваются). Тихо засыпают.

2. «Ласка»: дети прижимают воображаемого котёнка.

3. «Холодно-жарко». Дети садятся в круг. Воспитатель говорит: «Подул северный ветер» - дети съёживаются в комочки. Воспитатель продолжает: «Выглянуло яркое солнышко, можно загорать» - дети расслабляются, улыбаются, поднимают лицо к «Солнцу».

4. «Круг-кружочек». Дети идут по кругу и произносят:

Круг-кружочек, аленький цветочек!

Раз, два, три – развернись-ка, (имя), ты!

Вызванный ребёнок поворачивается спиной в круг. Игра продолжается.

Артикуляционная гимнастика рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Артикуляционная гимнастика для свистящих звуков:

1. «Улыбка». Улыбнуться 5-6 раз.

2. «Трубочка». Губы вытягиваются в трубочку 5-6 раз.

3. «Улыбка» и «Трубочка» чередуются.

4. «Накажи непослушный язычок»: рот широко открыт, язык вынут, губами шлёпать по языку.

5. «Почисти зубы»: языком проводить по верхним и нижним зубам.

6. «Горка». Рот широко открыт, спинка языка поднята вверх.

7. «Трубочка»: язык сворачивается в трубочку без помощи губ.

Спрятать язык за зубы, сказать «С».

Артикуляционная гимнастика для шипящих звуков.

1. «Улыбка»

2. «Накажи непослушный язычок»

3. «Чашечка»: рот открыт, язык вынут, края языка вверх.

4. «Качели»: язык дотягивается до кончика носа и до подбородка.

5. «Вкусное варенье»: облизать губы языком

Прижать язык к нёбу, сказать «Ш»

Дыхательные упражнения способствуют профилактике ОРЗ, развивают артикуляционный аппарат.

1. «Насос»: улыбнуться, язык между зубами, подуть на кончик языка

2. «фокус»: сдуть воображаемую вату с кончика носа

3. «Погреть ручки»: вдох носом, медленный выдох ртом.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберсгающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.