**Современные здоровьесберегающие педагогические технологии**,

применяемые в МКДОУ Бутурлиновский детский сад №10.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашем детском саду - это в первую очередь **технология воспитания валеологической культуры**, или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая  порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии сохранения  и стимулирования здоровья:**

* **Динамические паузы**проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. Используются специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей  определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),   звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* **Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Бодрящая  гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание. Для профилактических целей изготовлены различного вида коврики- дорожки с массажным эффектом. Дети с удовольствием ходят по ним после дневного сна. Дорожки прекрасно массажируют ступни малыша, укрепляют мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* **Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 5-10 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Физкультурные занятия**  Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Самомассаж** - это массаж, выполняемый самим ребёнком. Он улучшает  кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Для детей самомассаж - это профилактика сколиозов, простудных заболеваний, вегетативных дистоний.  Он благоприятствует психоэмоциональной  устойчивости к физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм. Самомассаж проводится в игровой форме ежедневно в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрыва­ющие массажные движения, их простота, до­ступность, возможность использования в различной обстановке и в любое время спо­собствуют изменению позиции ребенка из объекта в субъект педагогического воздейст­вия, а это гарантия успеха реабилитацион­ной, коррекционной и развивающей работы.
* **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

* **Артикуляционная гимнастика -**упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения, помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.  Занятия по профилактике и коррекции речевых нарушений  с детьми  проводит логопед.
* **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она  влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). Используем в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя, для сопровождения учебной деятельности дошкольников перед сном, чтобы помочь с  трудом  засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции.