**Здоровьесберегающие технологии в детском саду в условиях ФГОС.**

Здоровьесбережение детей стало одним из приоритетных направлений государственной политики. Более того, сохранение, укрепление здоровья ребенка является первоосновой его полноценного развития.

Одним из важнейших направлений развития и оздоровления детей дошкольного возраста является грамотная высокоэффективная организация здоровьесберегающего педагогического процесса, то есть соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни. Физическое воспитание в этом направлении играет одну из главенствующих ролей.

Здоровьесберегающие технологии физического воспитания в детском саду должны использовать все ценности физической культуры для целенаправленного формирования условий и факторов, обеспечивающих приумножение здоровья детей. К таким условиям и факторам я отношу стимулируемое развитие двигательных качеств, особенно выносливости, развитие внимания и координационных способностей, воспитание навыков чередования режимов физических и интеллектуальных нагрузок, отдыха и восстановления, формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих возможность интеграции в разные социальные группы и толерантность в общении с другими людьми.

В нашем детском саду семь групп с детьми с ТНР и три оздоравливающие группы.

Для детей с нарушениями речи, и ОВЗ - укрепление состояния здоровья, развитие и нормализация движений составляют единый и неразрывный процесс.

Перед физическим воспитанием детей с ОВЗ стоят те же задачи что перед физическим воспитанием здоровых детей. При правильно организованном физическом воспитании можно не только укрепить здоровье ребенка, но и корригировать имеющиеся у него нарушения моторики что, несомненно, будет способствовать развитию полноценной личности, которая сможет активно включаться в социальную жизнь.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания обучения и коррекционной работы система физического воспитания ребенка с ОВЗ предполагает правильное рациональное питание, четко организованный режим, закаливание организма, прогулки, индивидуальная работа, что создает благоприятные условия для развития и коррекции движений и сохранения и укрепление здоровья ребенка.

Важной задачей физического воспитания детей с ОВЗ является укрепление их общего здоровья развитие и нормализация мелкой и общей моторики, дыхательной системы.

Основной базой для охраны и укрепления психофизического здоровья детский сад, где ребенок проводит все дневное время и где создаются наиболее благоприятные условия для проведения лечебно-профилактических мероприятий в привычной для детей обстановке.

В дошкольном возрасте оптимальная двигательная активность и физическое воспитание является ведущим фактором в сохранении здоровья полноценном физическом и психическом развитии ребенка.

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в нашем ДОУ созданы следующие условия:

-спортивный зал полностью оснащен спортивным инвентарем;

-имеется спортплощадка со спортивным оборудованием;

-есть музыкальный зал

-существует медицинский кабинет, где имеется

физиоаппаратура, аппарат для кислородных коктейлей, два раза в год дети кушают биоморженое пробиотического действия (по желанию родителей);

в своей работе я использую различные виды занятий, среди которых преобладают:

-занятия по традиционной схеме:

Вводно-подготовительная часть, общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, игры малой подвижности, релаксации.

-сюжетно - игровые занятия, состоящие из подвижных игр разной степени интенсивности;

-занятия-соревнования: дети разбиваются на команды и в ходе различных эстафет выявляют победителей;

-занятия тренировки основных видов движений;

-провожу диагностику детей (три раза в год)

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ во многом зависит от взаимодействия руководителя физического воспитания с логопедами, воспитателями, медицинским персоналом, музыкальным руководителем, психологом. Мы предварительно составляем план совместной деятельности, включающий в себя консультации для воспитателей, родителей, выступления на педагогических советах и медик-педагогических совещаниях.

Большую часть времени ребенок проводит в детском саду. Поэтому насколько грамотно поставлена работа педагогов по организации режима детей, зависит сохранение и укрепление их здоровья.

Основными из них являются:

-подбор упражнений для физкультминуток, для бодрящей гимнастики, для организации игр между занятиями;

-оборудование физкультурного уголка;

-организация самостоятельной двигательной активности детей в группе и на прогулке;

-оформление рекомендаций для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности педагогов и медицинских работников, являются:

1 Физическое состояние детей, посещающих ДОУ.

2Оптимизация двигательного режима детей в ДОУ.

3 Предупреждение негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

4 Профилактика заболеваний.

5 Формирование у детей представлений о здоровом образе жизни.

Для оздоровления детей я создаю все условия как на занятиях по физической культуре так и в свободной деятельности.

поводя физкультурные занятия, я решаю следующие задачи:

-укрепление здоровья ребенка;

-поддержка бодрого и жизнерадостного настроения;

-потребность в ежедневных физических упражнениях;

-становление координации общих движений;

-развитие ориентировки в пространстве и собственном теле;

-формирование слухового внимания, восприятия и памяти;

-развитие физиологического и речевого дыхания;

-коррекция нарушений стопы и осанки;

-активизация речевых процессов через развитие мелкой моторики

-профилактика негативных эмоций и срывов.

А сейчас мне хотелось бы представить вам некоторые приемы, используемые мною на занятиях, в индивидуальной работе и в свободной деятельности для оздоровления детей:

1.Закаливание (Полоскание горла 1,5% раствором морской соли, ходьба по дорожкам «здоровья», по солевой дорожке и тд).

2.Самомассаж – лица, головы, шеи, рук, ног, грудной клетки, ступней ног (моем трубочиста, мылим шею, погладили –похлопали, паровозик, цыплята и тд).

3. Упражнения на дыхание (вдох и выдох через правую ноздрю, тоже через левую, вдох носом, на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа, надуй шарик, понюхай цветок, дровосек, на санках с горки, гуси шипят, полет шмеля, зевота, детский смех, самовар и тд)

4.Упражнения для формирования и коррекции осанки (гордая походка, балерина, птица перед взлетом и тд).

5.Упражнения для профилактики плоскостопия(ходьба на носах, пятках, по-медвежьи, массаж стопы, обезьянки, ножки как ручки и тд).

6.Психогимнастика (вхождение в контрастные образы, холодно-жарко, руки любви, имитация перехода от одних внутренних состояний (настроений) к другим).

7. Спортивные прогулки с использованием элементов скандинавской ходьбы, на санках, на лыжах.

8. Походы в сосновый бор в выходные дни (находящийся рядом с детским садом).

Все эти упражнения я провожу, начиная от простого к сложному на прогулках , занятиях и в свободное время.