Подготовила: воспитатель МБДОУ детский сад №100 Сучевич Л.К.

Как сказалВ.А. 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»

***Здоровьесберегающие технологии***в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. В связи с этим актуальной становится интегрированное включение здоровье сберегающих технологий в образовательное пространство ДОУ. Назначение таких технологий – объединить педагогов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровье сберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей, ребенка и медицинского работника.

**Цель** **здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

***Применительно к ребенку****–*обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание вале логической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Одной из здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании является технологии сохранения и стимулирования здоровья:**

**Ритмопластика.** Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показаниям ребенка.

**Динамические паузы**проводятся во время непосредственно образовательной деятельности, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида деятельности.

**Подвижные и спортивные игры**проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате — со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее 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 свое тело. С этой целью в своей работе педагоги используют упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются, этому непростому умению расслабляться и в этом им помогает спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, но особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

**Гимнастика для глаз**проводится в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время ее 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 ее комплекс входят упражнения на пробуждение, коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обширное умывание.

Это только одно из направлений здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

Здоровье сберегающие образовательные технологии в ДОУ — это в первую очередь технологии воспитания вале логической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий — становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение вале логической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, важно достичь такого результата, чтобы 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.