*«****Здоровьесберегающие технологии в детском саду****»*

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**.

**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система **воспитательно-оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий в процессе взаимодействия ребёнка с педагогом или родителями.

Цель **здоровьесберегающих образовательных технологий-** обеспечить дошкольнику возможность сохранения **здоровья**, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здоровому образу жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

 Необходимо создавать педагогические условия **здоровьесберегающего** процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями.

Необходимо уделять особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам **здорового образа жизни**, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды **здоровьесберегающего процесса**.

**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, которые проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

• Релаксация. Для психического **здоровья** детей необходимо знание способов выражения эмоций. Нельзя подавлять эмоции, нужно учить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело. С этой целью в своей работе я использую 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 время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал. 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. Для профилактических целей изготовлен коврики- дорожки с пуговицами и камешками. Такие дорожки укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** -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, 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.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**:

Утренняя гимнастика должна проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки. Физкультурные занятия направлены на обучение двигательным умениям и навыкам.

Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, *«День****здоровья****»*). При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных 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. 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). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки необходимо помнить об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использовать в качестве вспомогательного средства как часть других **технологий**, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Использовать музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т. д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включать спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросить их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в **саду** или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

Сказкотерапия используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. Можно использовать авторские сказки, т. к. в них есть много поучительного. Сказки не только нужно читать, но и обсуждать с детьми. Дети очень любят *«олицетворять»* их, обыгрывать. Для этого можно использовать кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы- основа сказкотерапии. Через сказку можно узнать о таких переживаниях детей, которые они сами толком не осознают, или стесняются обсуждать их со взрослыми.

Таким образом, каждая из рассмотренных **технологий имеет оздоровительную направленность**, а используемая в комплексе **здоровьесберегающая** деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к **здоровому образу жизни**. Семья и **детский** сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и **детским садом**, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая **физкультурно-оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Необходимо повышать психолого- педагогическую компетентность родителей, в том числе в вопросах укрепления **здоровья детей**, включать их в процесс активного взаимодействия с ДОУ.

В процессе организации единого **здоровьесберегающего** пространства ДОУ и семьи,использовать разнообразные формы работы:

открытые занятия с детьми для родителей;

педагогические беседы с родителями

консультации;

выставки **детских работ**, изготовленных вместе с родителями;

участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов;

совместное создание предметно – развивающей среды;

анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Использовать информацию в родительских уголках, в папках-передвижках (*«Развитие ребёнка и его****здоровье****»*, *«Игры с движениями»* *«Движение - основа****здоровья****»*, *«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»*, *«Зимние игры с ребенком»* и т. д.).

Таким образом, проводимая **физкультурно-оздоровительная** работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по **оздоровлению детского** организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. Применение в работе **здоровьесберегающих педагогических технологий** повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, а у ребёнка- стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.