Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного **образования – сохранить**, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Кроме того, серьезной задачей является обеспечение максимально высокого уровня реального **здоровья** воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к **здоровью** и жизни как собственных, так и других людей.

**Оздоровление** ребенка - дошкольника, культивирование **здорового образа** жизни - эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского **образования**. Одним из средств решения обозначенных задач становятся **здоровьесберегающие технологии**.

Но что такое **здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ**, попробуем **разобраться в понятиях**.

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека *(по Уставу ВОЗ)*.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс** ДОУ - в широком смысле **процесс**, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное **образовательной** системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей **здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования**, воспитания и обучения. **Здоровьесбережение и здоровьеобогащение** - важнейшие условия организации педагогического **процесса в ДОУ**.

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, Сущность педагогической **технологии заключается в том**, что она имеет выраженную этапность, включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе. Любая педагогическая **технология должна быть здоровьесберегающей**!

**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.

Цель **здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**:

применительно к ребенку –

• обеспечение высокого уровня реального **здоровья** воспитаннику детского сада,

• воспитание валеологической культуры, получение знаний о **здоровье**, обеспечение 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.

Применительно к взрослым –

• содействие становлению культуры профессионального **здоровья** воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Виды **здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**:

• Медико-профuлактические **технологии в дошкольном образовании - технологии**, обеспечивающие сохранение и приумножение **здоровья** детей под руководством медицинского персонала ДОУ. К ним относятся следующие **технологии**: разработка рекомендаций по оптимизации детского **здоровья**; закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду

• **Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании - технологии**, направленные на физическое развитие и укрепление **здоровья ребенка**: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о **здоровье**. Отдельные приемы этих **технологий** широко используются педагогами дошкольного **образования** в разных формах организации педагогического **процесса**: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей

**Технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка - **технологии**, обеспечивающие психическое и социальное **здоровье** ребёнка - дошкольника. Реализацией данных **технологий** занимается социальный педагог, психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного **образования** в текущем педагогическом **процессе ДОУ**. К этому виду **технологий можно отнести технологии** психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом **процессе ДОУ**.

**Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения** педагогов дошкольного **образования - технологии**, направленные на развитие культуры профессионального **здоровья**, развитие потребности к **здоровому образу жизни**.

**Технологии** валеологического просвещения родителей.

В целях сотрудничества с родителями по формированию **здорового образа** жизни у детей включена система мероприятий,к которым относятся: родительские **собрания**, консультации, конкурсы, спортивные праздники, праздники **здоровья**, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду - технологии** воспитания валеологической культуры или культуры **здоровья дошкольников**. Ведущий принцип таких **технологий** – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов в ходе воспитания и обучения. Все эти **технологии** направлены в первую очередь на воспитание **здоровых** физически и психологически детей.

Рассмотрим группы педагогических **здоровьесбергающих технологий**.

Используются чаще **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**:

динамические паузы: пауза в учебной или трудовой деятельности, заполненная **разнообразными** видами двигательной активности. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Подвижные и спортивные игры: подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.Как часть физкультурного занятия: на прогулке, групповой комнате – с малой, средней степенью подвижности.

Релаксация: Можно использовать спокойную музыку, звуки природы

Гимнастика пальчиковая: рекомендуется всем детям. Проводится в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз: рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога

Гимнастика дыхательная: Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом. 5-10 мин после дневного сна

это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление **здоровья** и лечение различных заболеваний.

Гимнастика бодрящая: ежедневно,форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам *«****здоровья****»*.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**:

Гимнастика утренняя: ежедневно утром, перед завтраком во всех группах

Самомассаж: благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к физическому **здоровью**, тонизирует весь организм. проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

Активный отдых: физкультурные праздники, дни **здоровья**, развлечения

Коррекционные **технологии**

**Технология** музыкального воздействия. Используется в качестве вспомогательного средства, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

Сказкотерапия. Используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание

Артикуляционная гимнастика. Артикуляционная гимнастика является совокупностью специально **подобранных упражнений**, которые способствуют мышечному укреплению артикуляционного аппарата ребёнка

Таким **образом**, **здоровьесберегающие технологии** можно рассматривать как одну из самых перспективных систем и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их **здоровья**.