**Использование здоровьесберегающих технологий как предпосылку здорового образа жизни.**

**Цель:**Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Создать условия для сохранения и совершенствования здоровья ребенка – дошкольника.  
**Задачи:**  
1. Сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственно работоспособности;  
2. Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения;  
3. Сформировать необходимые знания для здорового образа жизни;  
4. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.  
**Актуальность:**  
ФГОС дошкольного образования ставит первоначальной задачей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.  
Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Эту задачу взрослым (педагогам и родителям) нужно начинать решать с самых ранних лет жизни ребёнка, решать системно и сообща.  
Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.  
**Основные принципы работы:**  
-Не навреди» — Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик)  
-доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)  
-активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)  
-сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)

- систематичности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)  
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели)  
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).  
**Работа реализуется через следующие разделы:**-укрепление материально – технической базы ДОУ.  
- работа с детьми.  
- работа с родителями.  
**Укрепление материально – технической базы:**  
В спортивном зале имеется: несколько гимнастических скамеек, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли , скакалки, гимнастические палки.  
Приобрели: массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, дорожки здоровья.

В детском саду есть различные виды картотек: подвижные игры, картотека физкультминуток и пальчиковых игр, дидактические, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, комплекс кинезиологическихз упражнений, утренняя гимнастика, упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, зрительная гимнастика, комплексы самомассажа, ритмопластики, релаксационные упражнения, артикуляционная гимнастика.

В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

**Работа с детьми.**  
Работа с детьми осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, педагогом – психологом., старшим воспитателем. Она включает в себя: диагностику; полноценное питания; организацию двигательной активности; создание условий организации оздоровительных режимов для детей; создание представлений о здоровом образе жизни.  
1. Диагностику проводят*:*воспитатели групп; педагог – психолог;  
2. Принципы организации полноценного питания: гигиена приема пищи; выполнение режима питания; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; индивидуальный подход к детям во время питания. Чесночно-луковые закуски, соки, фрукты.

3. **Закаливание детей включает систему мероприятий:** элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, проветривание помещений, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе);  
Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми:  
**1. технологии сохранения и стимулирования здоровья:** - Ритмопластика проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста.

-Подвижные и спортивные игры— проводятся ежедневно для всех возрастных групп, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой, со средней степенью подвижности.

-Релаксация *—* проводится для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

-Пальчиковая гимнастика — проводится с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

-Гимнастика для глаз — проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

-Дыхательная гимнастика — обеспечить проветривание помещения. Проводится после интенсивных физических упражнений , как часть утренней гимнастики или НОД по физ.воспитанию.

- Гимнастика после сна.  
-Артикуляционная гимнастика — Профилактике и коррекции речевых нарушений с детьми. Проводится перед НОД по речевому развитию.  
-Физкультминутки.-на каждой образовательной деятельности.  
**2. технологии обучения здоровому образу жизни:**-Утренняя гимнастика — проводится ежедневно 6-8 мин. Три дня общая, четверг, пятница – оздоровительная по профилактике плоскостопия и нарушения осанки, хождение по «дорожке здоровья»  
-Физкультурные занятия — проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале,1 раз на свежем воздухе

-Самомассаж — проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.  
-Активный отдых — физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья».

**Работа с родителями.**  
Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.  
Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.  
С родителями была организована следующая работа:  
-Участие в спортивных мероприятиях.  
- Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.  
- Оформлены папки-передвижки «Здоровое питание», «Зимние(летние) виды спорта».  
- Оформлен фотостенд «Спортивная семья»  
**Результаты работы:**Снижено количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.  
У детей сформированы навыки личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым)  
Улучшили психоэмоциональное состояние дошкольников.  
Повышена заинтересованность родителей в укреплении здоровья детей