[Здоровьесберегающие технологии](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii" \o "Здоровьесберегающие технологии в ДОУ)**, используемые в образовательном процессе.**

Существует множество определений понятия **«здоровье»**. Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

На сегодняшний день встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: «Кто должен вести данную работу?» Ответ неоднозначный. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов: воспитателей, инструкторов по физкультуре, на логопедов, музыкальных работников и других работников дошкольных учреждений.

Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим образовательный процесс.

Здоровьесберегающие технологии — это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий**: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни.

**Применение здоровьесберегающих технологий актуально в случаях:**

• гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т. п.);

• детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе);

• тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации).

Классификация здоровьесберегающих технологий определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

**Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:**

• медико-профилактические;

• физкультурно-оздоровительные;

• технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

• валеологическое просвещение детей и родителей;

• здоровьесберегающие образовательные технологии или просто образовательные.

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:**

1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

**1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья. К ним относятся:**

**1)Подвижные и спортивные игры**. Проводятся воспитателями и руководителем физического воспитания как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

**2) Релаксация.**

Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

**3) Гимнастика пальчиковая.**

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

• способствует овладению навыками мелкой моторики;

• помогает развивать речь;

• повышает работоспособность головного мозга;

• развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение;

• развивает тактильную чувствительность;

• снимает тревожность.

По большей части пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

**4) Гимнастика для глаз.**

Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**5) Гимнастика дыхательная.**

В различных формах физкультурно– оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**6) Гимнастика бодрящая.**Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке, «следикам» и т. д.

**7) Игры с песком и водой умиротворяющее действуют на детей.**Такие игры имеют большие развивающие возможности, оказывают успокаивающее и расслабляющее действие. В нашей группе есть уголок песка и воды. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т. д.

**8) Динамические паузы**(комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.).

Они создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни. К ним относятся**:

1) Физкультурное занятие.

2) Утренняя гимнастика.

3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика.

4) Массаж и самомассаж.

Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок».

Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма.

5) Точечный самомассаж.

6) Занятия из серии «Азбука здоровья». К ним стоит отнести закаливающие мероприятия, путем обливаний охлажденной водой.

7) Активный отдых.

8) Спортивные развлечения, праздники.

9) День здоровья.

10) Проблемно-игровые (игротреннинги и / или игротерапия) и игры различного характера:

• игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия;

• игры, направленные на коррекцию страхов;

• игры направленные на коррекцию агрессии;

• игры, направленные на расслабление, снятие напряжения;

• коммуникативные игры и т. п.

3. Коррекционные технологии. К ним относятся:

1) Технологии музыкального воздействия

2) Артикуляционная гимнастика.

3) Сказкотерапия.

4) Библиотерапия.

5) Психогимнастика.

6) Фонетическая ритмика.

**Принцины здоровьесберегающих технологий**:

— принцип «Не навреди!»;

— принцип сознательности и активности;

— непрерывности здоровьесберегающего процесса;

— систематичности и последовательности;

— принцип доступности и индивидуальности;

— всестороннего и гармонического развития личности;

— системного чередования нагрузок и отдыха;

— постепенного наращивания оздоровительных воздействий;

— возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др.

А теперь к практическим аспектам.

**Формы занятий, двигательная деятельность:**

— с использованием профилактических методик;

— с применением функциональной музыки;

— с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью;

— через оздоровительные мероприятия;

— создания здоровьесберегающей среды.

**Главное условие при этом** – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия. Необходимо чтобы все упражнения выполнялись на позитивной ноте – «Учите, играя».

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существует правила — кирпичики, из которых строится здоровье:**

• Соблюдайте режим дня!

• Обращайте большое внимание на питание!

• Больше двигайтесь!

• Спите в прохладной комнате!

• Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

• Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!

• Гоните прочь уныние и хандру!

• Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

• Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

• Желайте себе и окружающим только добро!

**Таким образом,** здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.