**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 применения **здоровьесберегающих технологий** :

1. Сохранение и укрепление **здоровья** детей на основе комплексного и системного использования доступных для **детского сада** средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

Задачами **здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий являются** :

1. Охранять и укреплять **здоровье детей**, совершенствовать их физическое развитие.

2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему **здоровью**.

3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.

4. Помочь родителям организовать **оздоровительную работу дома**.

Выделяются следующие виды **здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий**

l **физкультурно-оздоровительные**;

l **здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду**;

l медико - профилактические;

l **технологии** обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

l **технологии здоровьесбережения и здоровье** обогащения педагогов;

l валеологического просвещения детей и их родителей.

Этапы внедрения **здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий** :

l анализ исходного состояния **здоровья**, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также **здоровье сберегающей среды**.

l организация **здоровьесберегающего** образовательного пространства

l освоение педагогами методик и приёмов **здоровье** сбережения детей и взрослых внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению **здоровья** для разных категорий детей и взрослых.

Система **здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий** :

 различные **оздоровительные режимы***(адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул)*;

комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по *«дорожкам****здоровье****»*; хождение босиком, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);

физкультурные занятия всех типов;

 традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные **технологии оздоровления и профилактики***(сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки)*;

 организация рационального питания;

 медико-профилактическая работа с детьми и родителями;

 комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического **здоровья педагогов**.

1. **Физкультурно-оздоровительные технологии** :

**Физкультурно-оздоровительная** деятельность направлена на физическое развитие и укрепление **здоровья ребенка**.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- **оздоровление** средствами закаливания. **Физкультурно-оздоровительная** деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр. ;

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся **физкультурно-оздоровительная** работа мной строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, **старшего** дошкольного возраста.

Формы **оздоровительной** работы в дошкольном учреждении.

В дошкольном учреждении ежедневно мной предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению **здоровья** и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей

При работе с детьми обязательно соблюдаю основные принципы закаливания:

Осуществление закаливание при условии, что ребёнок **здоров**;

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций *(страха, плача, беспокойства)*;

Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;

Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю.

Для наибольшей эффективности закаливания нами обеспечиваются:

Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении (*«температурная»* гигиена);

Рациональная, не перегревающая одежда детей;

Соблюдение режима прогулок во все времена года;

Гигиенические процедуры (умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры);

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того, чтобы прогулка давала эффект, мной меняется последовательность видов деятельности детей, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений я **стараюсь** соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулирую допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивая или уменьшая количество повторений.

Кроме подвижных игр, я широко использую разнообразные упражнения в основных видах движений:

-Бег и ходьба

-Прыжки

-Метание, бросание и ловля мяча

-Упражнения на полосе препятствий

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию **детского организма**, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. Мной собрана картотека подвижных игр на прогулках и в помещении.

Безусловно, особое значение в воспитании **здорового** ребёнка в дошкольном учреждении придаётся развитию движений и физической культуры на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- в [старших группах](https://www.maam.ru/obrazovanie/starshaya-gruppa) – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Именно поэтому использую разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

\*Занятия по традиционной схеме;

\*Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

\*Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

\*Занятия серии *«****Здоровье****»*, которые могут быть включены и в сетку занятий в качестве познавательного развития. В ходе таких занятий детям даю представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаю элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребёнка потребности в **здоровом образе жизни**.

Одним из важнейших компонентов укрепления и **оздоровления детского организма**, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика.

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно до завтрака, в течение 10–12 минут на воздухе или в помещении *(в зависимости от погодных условий)*. В течение всей утренней гимнастики, проводимой в помещении, форточки остаются открытыми, дети занимаются в физкультурной форме.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной **группы**, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в **старших группах детского сада**, провожу двигательную разминку. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, провожу физкультминутки.

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

Физкультминутки провожу по мере необходимости во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность составляет 3-5 минут.

Физкультминутки, **стараюсь** проводить в многочисленных формах: в виде упражнений общеразвивающего воздействия (движения головы, рук, туловища, ног,подвижной игры, дидактической игры с разными движениями, танцевальных движений и игровых упражнений. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Наряду с различными **оздоровительными** мероприятиями провожу и гимнастику после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную **групповую** комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.

Гимнастика игрового характера. Состоит из 3-6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы (*«лыжник»*, *«конькобежец»*, *«петрушка»*, *«цветок»*).

Пробежки по массажным дорожкам. Сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводятся 2 раза в неделю по 5-7 минут. Массажная дорожка состоит из пособий и предметов, способствующих массажу стопы. Дети занимаются босиком, идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег *(1-1.5мин.)* и снова переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. Это способствует развитию выносливости, координации движений, формированию стопы и укреплению организма детей.

А сколько положительных эмоций, а следовательно и **здоровья** получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно мной проводится каникулярная неделя, где дети принимают участие в "Весёлых **стартах**", в игре "Зов джунглей" и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные **старты**", "Папа, мама, я - спортивная семья".