**Здоровьесберегающие технологии и основополагающие принципы их применения в образовательном процессе в рамках реализации ФГОС**

Здоровье дошкольника, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают дошкольные образовательные учреждения (ДОУ), соответственно, педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников.

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ в условиях ФГОС**

**Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей.** Воспитатель следит за состоянием своих подопечных. Здоровые дети эффективнее усваивают знания и совершенствуют все виды умений. К сожалению, по статистическим данным, уровень здоровья дошкольников снижается к моменту выпуска из детского сада. А в школе ребят ждут большие нагрузки и период адаптации к новой среде. Поэтому педагоги ДОУ не только занимаются с детьми общеукрепляющими техниками, но и стремятся привить навыки здорового образа жизни.

***Воспитатель является для детей примером, прививает привычку к здоровому образу жизни и спорту***

Выделяют следующие факторы риска, влияющие на здоровье детей:

 применение на занятиях с дошкольниками методов и приёмов, не соответствующих их возрастным особенностям;

 неправильная организация образовательного процесса (без учёта норм и требований СанПиН);

 отсутствие контроля или недостаточное внимание к здоровью детей со стороны родителей.

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей дошкольников. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых здоровье ребёнка не страдает. А чтобы оно укреплялось и у дошкольников формировались привычки здорового образа жизни, педагог использует специальные технологии. Методиками по здоровьесозиданию воспитатель делится с родителями на консультациях и мастер-классах.

***Забота о здоровье детей состоит и в привитии желания заботиться о своём организме, укреплять его***

Здоровьесберегающие технологии — комплекс инструментов и методов по охране и стимулированию здоровья детей. Эти технологии охватывают большой диапазон направлений:

 осуществление образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований,

 проведение диспансеризации,

 организация режима двигательной активности,

 рациональное питание,

 контроль за психическим состоянием и психологическая поддержка.

***Существует стереотип, что здоровьесберегающие технологии используют в своей работе только физкультурные руководители. Это не так. Забота о здоровье детей — общая задача работников ДОУ. Здоровьесберегающие технологии внедряют воспитатели, музыкальный руководитель, логопед, психолог, медицинская сестра, педагоги дополнительного образования.***

***У физкультурного руководителя широкий выбор возможностей внедрять здоровьесберегающие технологии***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Таблица: задачи здоровьесберегающих технологий** Тип задач  | Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года)  | Средняя и старшая группы (4–6 лет)  | Подготовительная группа (6–7 лет)  |
| Образовательные  |  Сформировать представления о полезной пище;  рассказать о работе медсестёр и врачей;  сформировать представления о том, что такое здоровье;  пополнять словарный запас.  |  Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов);  пополнять словарный запас;  научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим.  |  Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);  передать знания о болезнях и способах защиты от них.  |
| Развивающие  |  Развивать координацию движений и двигательные навыки;  развивать тактильное восприятие и мелкую моторику;  развивать внимание и умение повторять показываемые действия;  формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки.  |  Закрепить культурно-гигиенические навыки;  совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений;  развивать все виды восприятия;  сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде.  |  Повысить двигательную активность;  осуществлять профилактику умственного перенапряжения;  развивать аналитические способности и логическое мышление.  |
| Воспитательные  |  Воспитывать аккуратность и опрятность;  создать положительную  |  Воспитывать чувство коллективизма;  прививать полезные привычки, желание  |  Научить избегать вредных привычек;  воспитать осознанное отношение к личной  |