**«Здоровьесберегающие технологии в детском саду»**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни.Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь.

 Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание работе, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Одной из главных задач и нашего сада является:сохранять, укреплять физическое, психологическое и социальное здоровье дошкольника.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Основная задача детского сада — подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки.

Здоровьесберегающие образовательные технологии– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Цель здоровьесберегающей технологии: обеспечить дошкольнику высокий уровень реального здоровья**,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.

Задачи здоровьесберегающей технологии:

1.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.

2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и профилактике нарушений плоскостопия и осанки.

 3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:

1 группа **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* подвижные и спортивные игры
* контрастная дорожка

2  группа **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

3 группа **Технологии музыкального воздействия.**

* музыкотерапия
* сказкотерапия

4 группа **Технология коррекции поведения.**

Таким образом в нашей группе оборудован «Уголок  здоровья». Он оснащен как традиционными пособиями  так и нестандартным оборудованием для :

**-**ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, мелких камушек  где происходит массаж стопы ног.

 **-** развития  дыхания и увеличения объема легких  используются султанчики и  вертушки.

 **-**массажа ладоний рук,  массируя которые можно воздействовать на различные точки организма

**-** массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики:  веревки с узелками,  фломастеры, ребристые дорожки.

**-**ежедневной после сна  оздоровительной гимнастики босиком под музыку.

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Поставленные цели и задачи я  успешно реализую на практике:  динамические паузы я провожу  во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включаю  элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.  При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

Подвижные и спортивные игры  проводятся как  часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

Релаксация.  Гимнастика пальчиковая проводятся с детьми своей возрастной группы  индивидуально либо с подгруппой ежедневно в  любое удобное время, а так же во время занятий.

 Гимнастика для глаз ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

 Гимнастика дыхательная в  различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

Гимнастика бодрящаяежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам.

 Физкультурные занятия – 3 раза в неделю.

Проводятся в хорошо проветренном помещении 2 раза в неделю, в физкультурно-музыкальном  зале. Средняя подгруппа – 20/25 мин., старшая подгруппа – 25/30мин.1раз на свежем воздухе.

Самомассаж. В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

Психогимнастика. 1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.

Технология воздействия через сказки (сказкотерапия) Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.**На занятиях по сказкотерапии с детьми старшей подгруппы  учим составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей. Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.

Технологии музыкального воздействия. Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Проводим совместно( воспитатели и музыкальный руководитель). Так же  с детьми проводятся разные виды закаливания:

- ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.

- обширное умывание.

- ходьба по ребристым дорожкам.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе. — консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание;

- папки-передвижки;

- семинары-практикумы;

-анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?», дни открытых дверей;

-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);

- выпуск газеты;

Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня.

Родители являются  примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям  воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

Применение здоровьесберегающих технологий в воспитании и развитии детей дает положительный результат. Дети быстрее  адаптируются в предметно пространственной среде, к сверстникам и взрослым: у них повышается сопротивляемость организма к  простудным заболеваниям и двигательная активность. Так же хочется отметить улучшение показателей социального здоровья.

Здоровье детей в детском саду — это ответственность и персонала сада, и родителей. Общими усилиями нужно постараться создать детям все условия для правильного и здорового развития.

