**«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Подготовила Иляскина Юлия Александровна,

воспитатель

МБДОУ «Детский сад №34»

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Цель здоровьесберегающей технологии - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре здоровья, как следует ухаживать за своим телом, т.е. разумному отношению к личному здоровью, безопасному поведению.

**Задачи здоровьесберегающих технологий:**

1. Объединить усилия родителей и педагогического коллектива для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
2. Обучить воспитанников безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в городе и в природных условиях;
3. Осуществить преемственность между ДОУ и школой посредством физкультурно-оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие технологии в целом делятся на 3 вида:

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

**Стретчинг.** Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатели.

**Динамические паузы.** Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры** – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Релаксация**. Проводит руководитель физвоспитания, психолог или воспитатели в любом подходящем помещении. Подходит для всех возрастных групп. Рекомендуется использование во время проведения релаксации спокойной классической музыки (Рахманинов, Чайковский, звуки природы).

**Пальчиковая гимнастика**. Рекомендована с младшего возраста с подгруппой, либо индивидуально. Проводит гимнастику логопед или воспитатель. Полезна абсолютно всем детям, но особенно необходима тем, у кого наблюдаются проблемы в развитии речи. Такую гимнастику можно проводить в любое время, в том числе во время занятий.

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

**Гимнастика дыхательная**. Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Ответственный исполнитель: все педагоги.

**Динамическая гимнастика** – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Гимнастика корригирующая.**  Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Проводит физкультурный работник или воспитатель.

**Гимнастика ортопедическая** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. Ответственный исполнитель: руководитель физического воспитания, воспитатель.

**Гимнастика дыхательная.** Рекомендуется обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

1. **Технология обучения ЗОЖ.**

**Физкультурное занятие**. Должны проходить в хорошо проветренном помещении, 2-3 раза в неделю, в спортзале. Младший возраст - 15-20 минут, средний - 20-25 минут, старший возраст - 25-30 минут. Проводить должны руководитель физкультуры или воспитатели.

**Коммуникативные игры**. Рекомендуется проводить 1-2 раза в неделю по 30 мин со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия).** Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Самомассаж.** Проводится в разных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо во время физкультминуток с целью профилактики простудных заболеваний.

1. **Коррекционные технологии.**

**Технология воздействия сказкой**. Сказка - это зеркало, которое отражает настоящий мир через призму личного восприятия. В ней может быть все, чего не может быть в жизни. На занятиях по сказкотерапии с ребятами можно создавать словесные образы. Вспоминая старые образы и придумывая новые, дети расширяют свой образный репертуар, внутренний мир ребенка становится богаче. Это настоящий шанс понять и принять себя и мир, измениться в нужном направлении и повысить самооценку. Сказку может рассказывать взрослый или это может быть групповое рассказывание, когда рассказчик не один человек, а группа детей.

**Технологии музыкального воздействия**. Реализуются в разных формах физкультурно-оздоровительной работы. Применяются с целью снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д. Занятия могут проводить воспитатель и музыкальный руководитель.

**Психогимнастика.** Рекомендуется 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.