**Здоровьесберегающие технологии в деятельности педагога Доу (занятие с использованием дорожки здоровья)**

Тема здоровья детей на современном этапе считается не только актуальной, но общечеловеческой. Здоровье детей, его охрана и обогащение является приоритетным направлением не только образовательных и медицинских учреждений, но и всего общества в целом, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом заниматься разными видами деятельности, обучаться, развиваться. Только полноценное здоровье способствует становлению гармонически развитой личности.

**Основные задачи здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС:**  
• сохранение уровня здоровья и подбор пошагового увеличения уровня здоровья воспитанников;   
• создание обстановки для комплексного психофизиологического развития ребенка;   
• обеспечение комфортных условий жизни на протяжении нахождения ребенка в детском саду.  
**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:**  
- Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

**Использование дорожки здоровья на физкультурных занятиях в Доу:**Плоскостопие у детей ставит проблему профилактики и коррекции плоскостопия как одну из актуальных в системе охраны здоровья детей. Исследования показали, что у 32% детей, выявлено плоскостопие, то есть почти каждый третий ребенок нуждается в коррекции стопы.

Здоровые стопы – правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли.

Правильная походка и правильное распределение массы тела по поверхности земли – здоровые суставы и мышцы.

Здоровые суставы и мышцы – здоровые внутренние органы.

Что же всё-таки такое плоскостопие?

Плоскостопие – это отсутствие свода стопы, то есть когда подошва касается всей поверхностью к полу. Плоскостопие бывает двух видов: врожденное и приобретенное в процессе жизнедеятельности.

Что плохого в плоскостопии

- не боли и деформация, а их последствия - нарушение работы всего опорно-двигательного аппарата, в том числе и позвоночника.

Чтобы спина малыша не страдала от искривлений, а внутренние органы работали как часы, ребенка нужно уберечь от плоскостопия. Этого можно избежать, если вовремя определить проблему и начать лечение.

Дети, страдающие плоскостопием, быстро устают, не могут долго стоять и ходить, жалуются на боль в ногах, в спине.

Частая причина плоскостопия

- неправильно подобранная обувь.

- слабый связочно-мышечный аппарат стопы.

**Что делать?**

Основное и самое верное средство лечения и профилактики плоскостопия - специальная гимнастика, укрепляющая мышцы и связки.

Если ребенок занимается такой гимнастикой регулярно, из месяца в месяц, удается не только приостановить уплощение стопы, но даже полностью исправить ее форму.

Дошкольные учреждения призваны поддерживать здоровье деток, стремиться повышать иммунитет и развивать физические способности. Именно поэтому в нашем ДОУ проводятся занятия физкультурой и различные мероприятия. Высокой популярностью пользуется конструкция под наименованием дорожка здоровья. Её сооружают в помещении либо на улице и активно применяют в работе с детками. Что же это такое?

**Зачем нужна дорожка здоровья?**

Дорожка здоровья в детском саду предназначена для разнообразного воздействия на детские стопы. Как известно, на них располагается огромное количество активных точек, стимуляция которых позволяет положительно влиять на прохождение разных процессов внутри организма, а также на работу органов и систем.

Стопы являются своеобразной проекцией всех наших органов. Соответственно, оздоровительные массажи этой части тела оптимизируют процессы кровообращения и внутренний обмен веществ, также такое воздействие помогает улучшить иммунитет и активизировать защитные силы организма, оно снимает и усталость, возникшую после физических либо умственных нагрузок, и способствует восстановлению работоспособности.   
Регулярное массажное воздействие на стопы помогает ежедневно и совершено без труда улучшать здоровье ребенка. И дорожка здоровья позволяет сделать этот процесс не только полезным, но и весьма увлекательным.   
Деткам такая конструкция будет крайне полезна, ведь она представляет собой не только средство профилактики, но и является замечательным вариантом терапии плоскостопия. Прогулки по такой дорожке рекомендуется совмещать с процедурами закаливания, поэтому мы применяем ещё и солевую дорожку, чередуя с корригирующей. Благодаря этому здоровье деток действительно значительно улучшится.



**Физкультурное занятие с использованием дорожки здоровья в летний период в Доу.**

