**Здоровье сберегающие технологии в ДОУ**

Гимнастика и физические упражнения

должны прочно войти в повседневность

каждого, кому дороги работоспособность,

здоровье, полноценная и радостная жизнь.

***Гиппократ***

Дошкольный возраст наиболее важный период, в процессе которого формируется личность человека.

Статистика в отношении состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что количество полностью здоровых детей снижается. Приблизительно 20-27% детей относится к категории часто и длительно болеющих. Практически 90% дошкольников имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, слабость мышц брюшного пресса, не оптимальность соотношения статических и динамических движений. Невротические проявления наблюдаются у 20-30% детей старшего дошкольного возраста.

Что такое здоровье сберегающие технологии?

Здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья в детском саду.

Цель здоровье сберегающих технологий в детском саду - это высокий уровень здоровья ребёнка, получение знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

У нас в детском саду была разработана «технология здоровье сбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья ребят при помощи доступных средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение накапливания знаний о ЗОЖ.

3. Взаимодействие семьи, педагогов и самих детей в целях укрепления их здоровья.

Виды здоровье сберегающих технологий

Виды здоровье сберегающих технологий мы осуществляем в таких формах

***Медико-профилактическая деятельность***.

Их задачи:

- мониторинг здоровья детей и разработка рекомендаций по укреплению детского здоровья;

- организация и контроль физического развития, закаливания, питания детей;

- профилактических заболеваний (например, полоскание горла противовоспалительными травами) ;

- обеспечение здоровье сберегающей среды.

Полностью вся деятельность по физическому воспитанию детей в детском учреждении осуществляется с учётом их физических способностей

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

Задачами этой деятельности является

- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- развитие физических качеств;

- оздоровление средствами закаливания;

- контроль двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется учителем по физической культуре на физкультурных занятиях, а также воспитателями в форме динамических пауз, физкультминуток, и др.

Основными технологиями обеспечения социально-психологического благополучия ребенка является – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения с другими детьми и взрослыми в детском саду, хорошее настроение наиболее важно для их здоровья.

**Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов.**

На повышение уровня здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь режим жизни ребёнка в детском саду, внимательное отношение к нему воспитателей, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого подопечного.

**Технологии валеологического просвещения родителей.**

Главными воспитателями ребенка являются его родители. Настроение ребенка, а в следствие и состояние его здоровья, прежде всего, зависит от того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют взрослые здоровью ребенка.

***Информационно-просветительская деятельность.***

В целях взаимодействия с родителями по формированию здорового образа жизни у детей мы проводим различные мероприятия: спортивные праздники, родительские собрания, консультации, беседы.

**Здоровье сберегающие образовательные технологии.**

Этот вид деятельности направлен на воспитание культуры здоровья, детей, целью которой является осознанное отношение ребенка к жизни и здоровью, умений беречь его.

Проведение занятий с воспитанниками о соблюдении режима дня, о значении соблюдения гигиены и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления позволяют детьми приобретать навыки культуры и здорового образа жизни.

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении**

В нашем детском саду каждый день во всех возрастных группах проводятся несколько форм физического воспитания детей.

Особое внимание уделяется проведению различных **закаливающих** **процедур**, при обязательном соблюдении главные принципов закаливания:

Проводится закаливание только при условии, что ребёнок здоров.

Нельзя проводить закаливание, когда ребёнок испытывает отрицательные эмоции, например, страх, плачет или чем-то обеспокоен.

Также обязателен учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Интенсивность закаливающих процедур увеличиваем последовательно и постепенно.

Закаливание проводится не от случая к случаю.

Для наибольшей эффективности закаливания мы обеспечиваем:

-гигиенические процедуры - полоскание рта после каждого приёма пищи;

-правильно подбираем одежду для детей;

- жесткое соблюдению режима прогулок в разные времена года.

- организацию теплового и воздушного режима в помещении;

-хождение босиком.

**Прогулка** – это одно из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни. Для наибольшего эффекта от прогулок, мы меняем последовательность видов деятельности, в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. 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 - это время, когда дети могут в наибольшей степени реализовать свои двигательные потребности.

**Подвижная игра** направлена на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, позволяет развивать познавательный интерес, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности.

Ещё мы используем разнообразные упражнения в **основных видах** **движений**: бег и ходьба, метание, упражнения на полосе препятствий, прыжки.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка в нашем саду придаётся развитию движений и физической культуры на занятиях по физкультуре. И конечно, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- детей младших групп учат ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;

- детей средних групп - развивать физические качества, прежде всего, выносливость и силу;

- детей старших групп – развивать потребность в движении, двигательные способности и самостоятельность.

Важным компонентом укрепления здоровья детского организма является **утренняя гимнастика.**

Выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует выделению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с гимнастики. Зарядка постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, усиливает кровообращение, укрепляет дыхание.

Сопровождающая движения музыка создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему детей.

Утренняя гимнастика проводится до завтрака, в течение 10–12 минут в помещении или на воздухе (в зависимости от погоды). В течение утренней гимнастики форточки должны быть открытыми, а дети занимаются в физкультурной форме и босиком.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах, обязательно проводится **двигательная разминка**, целью которой является предотвращение утомления детей, снятие эмоционального напряжения во время занятий.

Игровые упражнения, используемые в разминке, знакомы детям, просты по содержанию, не длительны по времени (не более 10-12 минут, доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

С целью предупреждения утомления на занятиях в детском саду проводятся **физкультминутки.**

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, создают положительный эмоциональный настрой, способствуют развитию внимания и памяти.

Физкультминутки проводят воспитатели во время занятий по развитию речи, формированию элементарных математических представлений и т. д. Длительность их составляет 3-5 минут.

Каждый день проводится **гимнастика после дневного сна**, которая направлена на улучшение настроения детей, поднятие мышечного тонуса, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего действия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя.

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.

**Дыхательная гимнастика.** От правильного дыхания во многом зависит здоровье ребенка, его умственная и физическая деятельность.

Детям дошкольного возраста необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях.

**Стимуляция БАТ.** Точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, трахеи, гортани, бронхов и других органов.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.