**Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Одна из главных задач ФГОС дошкольного образования это охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, а также их эмоционального благополучия.
Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей.

Я использую в своей работе здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии - это технологии, направленные на сохранение здоровья и активное формирование здорового образа жизни воспитанников. В своей педагогической деятельности я использую: технологии сохранения и стимулирования здоровья, которые направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников. Беседы и игры по валеологии, спортивные праздники и развлечения, дни и недели здоровья, соревнования, прогулки, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, различные гимнастики; утреннюю гимнастику  с музыкальным сопровождением, физкультурные занятия,  самомассаж, физкультурные досуги, коммуникативные игры, коррекционные технологии - артикуляционную гимнастику, технологию музыкального воздействия, сказкотерапию, цветотерапию, психогимнастику, фонетическую ритмику. В группе оборудовала уголок уединения, где дети могут поднять себе настроение и снять напряжение.

|  |  |
| --- | --- |
| Утренняя гимнастика | Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе  способствуют  эмоциональной разгрузке, повышению двигательной  активности. Разнообразие форм проведения утренней  гимнастики способствует формированию  интереса  детей  к  ней:* Ритмическая гимнастика
* Гимнастика состоящая из хороводов
* Сюжетные танцы
* Обыгрывание сюжетного стихотворения
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* Оздоровительная  аэробика  и упражнения йоги;
* Гимнастика по интересам  и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, продол- жительностью   – 7 мин. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми. |
| Пальчиковая гимнастика | Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мячик", "Киска", "Рыбки". Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. |
| Игровой самомассаж | Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциональное напряжение. |
| Мытье рук и лица холодной водой. | Умывание проводится прохладной водой *(в летний период, в зимний-теплой водой)* в последовательности: руки с мылом, затем - лицо. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только так, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура. |
| Динамическая пауза на НОД | Основные задачи физминутки – это:* снять усталость и напряжение;
* внести эмоциональный заряд;
* совершенствовать общую моторику;
* выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас. |
| Гимнастика для глаз | Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем. |
| Артикуляционная гимнастика | Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.  |
| Дыхательная гимнастика | Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: "Пузырики", "Говорилка", "Ветерок", "Пчелки", "Косим траву", "Петух", "Каша кипит", "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка". |
| Подвижная игра | Игра позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, так как это важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей. |
| Гимнастика пробуждения | Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием "чудо" – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут. |
| Корригирующие дорожки | Ходьба босиком по корригирующим дорожкам(закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам) 15-20 сек.- Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках (согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу). |
| Прогулка | Двигательная активность (бег, игры, упражнения). Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма. |

 **Список литературы:**

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Никитина М.И. Психолого-педагогическая характеристика детей среднего дошкольного возраста. СПб, 2006.
3. Общая психология детей / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006.
4. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2014.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
6. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. М., 2005.
7. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.