

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ**

**ТЕХНОЛОГИИ**

*«****Здоровье детей — здоровье нации****!»*.

Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательныхдокументах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольногообразования. По **ФГОС** одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение  **физкультурно-оздоровительной работы**, в том числе и путем использования **здоровье сберегающих технологий в ДОУ**.

**Здоровьесберегающие технологии -**  это один из видов современных инновационных **технологий**, которые направлены на сохранение и улучшение **здоровья** всех участников образовательного процесса в ДОУ.

Использование таких **технологий** имеет двустороннюю направленность:

• **формирование** у дошкольников основ валеологической культуры, т. е. научить их самостоятельно заботиться

о своем **здоровье;**

• организация образовательного процесса в детском саду без негативного влияния на **здоровье детей**.

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС** отлично сочетаются с традиционными **формами и методами**

**в педагогике,** дополняя их различными способами осуществления **оздоровительной работы**.

Использование таких **технологий** решает целый ряд задач:

* закладывание фундамента хорошего физического **здоровья**;
* повышение уровня психического и социального **здоровья воспитанников**;
  + проведение профилактической **оздоровительной работы**;
  + ознакомление дошкольников с принципами ведения **здорового образа жизни**;
    - мотивация детей на **здоровый образ жизни**;
    - **формирование полезных привычек**;
    - **формирование** валеологических навыков;
    - **формирование** осознанной потребности в регулярных занятиях физкультурой;
    - воспитание ценностного отношения к своему **здоровью**.

 Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению **здоровья воспитанников**, требуемого по **ФГОС**, в ДОУ используются различные виды современных **здоровье сберегающих технологий**:

• медико-профилактические

(проведение медосмотров, контроль состояния **здоровья детей**, противоэпидемиологическая **работа**, организация

специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая **работа**,

контроль качества организации питания и т. д.);

• **физкультурно-оздоровительные**

(проведение подвижных игр, спортивные мероприятия, валеологические занятия, процедуры закаливания, организация

прогулок и т. д.)

• валеологическое образование родителей

(мотивация родителей к ведению **здорового образа жизни**, обучение родителей способам взаимодействия с детьми

по **формированию** у них валеологической культуры);

• валеологическое просвещение педагогов

(ознакомление воспитателей с инновационными **здоровье сберегающими технологиями** и способами их внедрения,

мотивация к **здоровому образу жизни**, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях

дошкольников);

• **здоровьесберегающее образование детей**

(**формирование** валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды **здоровье сберегающих технологий** можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на **здоровье дошкольников**.

* *Картотека****здоровьесберегающих технологий.***

Существует много эффективных разновидностей современных **здоровьесберегающих технологий**,

которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

* *Физкультминутки*

Одним из наиболее простых и распространенных видов **здоровье сберегающих технологий** в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

 Цель таких физкультминуток заключается в:

• смене вида деятельности; • предупреждении утомляемости; • активизации кровообращения;

• снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения; • активизации мышления;

• повышении интереса детей к ходу занятия; • создании положительного эмоционального фона Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях

ограниченного пространства *(возле парты или стола, в центре комнаты и т. п.)*. Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку. Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная **форма или инвентарь**. Время для проведения выбирается произвольно, в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других  **здоровье сберегающих технологий**.

* *Дыхательная гимнастика*

Изучение опыта **работы** многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам **здоровье сберегающих технологий** в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной **работы** по укреплению общего **здоровья ребенка**. Использование дыхательной гимнастики помогает:

• улучшить **работу внутренних органов**; • тренировать дыхательный аппарат;

• активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

• осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания; • повысить защитные механизмы организма;

• восстановить душевное равновесие, успокоиться; • развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее, рекомендуется в хорошо, проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая **форма одежды**, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка. В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов.

Следует учить детей, вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот *(выдох долгий)*. Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались, мышцы тела, не двигались плечи.

* *Пальчиковая гимнастика*

Пальчиковая гимнастика — это вид **здоровье сберегающих технологий**, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

• осязательных ощущений; • координации движений пальцев и рук; • творческих способностей дошкольников. Пальчиковая гимнастика проводится в **форме** инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

• массаж; • действия с предметами или материалами; • пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

* *Гимнастика для глаз*

Также, к **здоровьеберегающим технологиям** в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

• снятия напряжения; • предупреждения утомления;

• тренировки глазных мышц; • укрепления глазного аппарата.

 Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии *(кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы)*. Все упражнения нужно делать стоя. Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

* *Психогимнастика*

Психогимнастика относится к инновационным **здоровье сберегающим технологиям**, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического **здоровья**.** Цель психогимнастики заключается в следующем:

** • проведение психофизической разрядки; • развитие познавательных психических процессов;

• нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

• коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой **форме**.

Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые, предполагают разыгрывание:

• этюдов с использованием мимики и пантомимы; • этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

• этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится *«минутка шалости»*, когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

* *Ритмопластика*

Ритмопластика это инновационный **метод работы с детьми**, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих **оздоровительный характер**. Цель ритмопластики:

• восполнение *«двигательного дефицита»*; • развитие двигательной сферы детей; • укрепление мышечного корсета

• совершенствование познавательных процессов; • **формирование** эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в **форме** специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в недели по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

* *Игротерапия*

В **ФГОС указывается**, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом **здоровьесберегающих технологий** в ДОУ должна являться игротерапия. Эта **технология** подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе, которых у них будет возможность:

• проявить эмоции, переживания, фантазию; • самовыражения; • снять психоэмоциональное напряжение;

• избавиться от страхов; • стать увереннее в себе.

** Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами. Помимо описанных **здоровье сберегающих технологий** в ДОУ можно использовать и другие их виды:

• фитотерапию; • цветотерапию; • музыкотерапию; • витаминотерапию; •физиотерапию;

• гелиотерапию; • песочную терапию.

Суть таких **технологий** понятна исходя из их названий.

Конечная цель использования **здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС** — сохранение и укрепление **здоровья детей**, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

*Только****здоровый****ребенок может стать успешной личностью.*