***Здоровьесберегающие технологии***

*«****Здоровье*** *- это состояние полного физического,*

*психического и социального благополучия,*

*а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»*

*(Всемирная Организация Здравоохранения)*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления **здоровья** детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только **здоровые дети**. А о **здоровье** можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психологического развития, высокой умственной и физической работоспособности.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание **здоровьесберегающим технологиям**, которые направлены на решение самой главной задачи современного дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить **здоровье детей**. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Существует разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**. Их комплекс мероприятий получил название в настоящее время – *«****здоровьесберегающие технологии****»*.

**Здоровьесберегающая технология** в дошкольном образовании – это целостная система воспитательно-**оздоровительных**, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

Цель **здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании:

- сохранение и укрепление **здоровья детей**;

-сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по **здоровому образу жизни**.

Основной задачей работы является:

- создание условий для организации образовательного процесса в целях сохранения укрепления **здоровья воспитанников**;

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

**Здоровьесберегающие педагогические технологии** применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья детей**;

- **технологии обучения ЗОЖ**;

- коррекционные **технологии**.

Итак, **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья дошкольников**, которые внедряю в практику работы с детьми группы 11 и 12 .

1. Утренняя гимнастика.

Регулярная утренняя гимнастика укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета детей. Утренняя гимнастика с детьми проводится ежедневно 10-15 мин. в группах.Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки, способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

1. Рижский метод закаливания (или солевые дорожки) Он заключается в следующем: На резиновый коврик с шипами, одетый в чехол, смоченный 10% раствором поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) ребёнок становится босиком и шагает на месте (начиная с 5-7 и до 16 сек). После этого ребёнок встаёт на сухой коврик и топает на нём в течение 15 сек. Если нет резинового коврика можно использовать обычную ткань или махровое полотенце. Закаливание по рижскому методу рекомендуется проводить после дневного сна или после проведения зарядки.

2. Корригирующая гимнастика после сна. (Тропа здоровья)

Для профилактических целей изготовлены дорожка с ракушками, камушками разной величины, пуговицами, морской солью. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна босиком. Дорожка или мини *«тропа* ***здоровья****»* прекрасно массажирует ступни детей, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом. Хождение босиком по *«тропе* ***здоровья****»* оказывает благоприятное воздействие на закаливание детского организма. Рекомендуется детям с нарушением осанки, плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

3. Динамический *«час»* или игры на прогулке.

Проводятся на дневной прогулке на свежем воздухе как разнообразные спортивные и подвижные игры *(малой, средней и высокой степени подвижности)*. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам (ходьбы, бега, прыжкам, упражнения для профилактики осанки и плоскостопия).

5. Подвижные игры.

Подвижные и народные игры проводятся ежедневно, на прогулке и групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка. В игре развиваются силы ребенка, выносливее ноги, гибче тело, развивается находчивость, ловкость, сообразительность, стимулируется переход детского организма к более высокой ступени развития

6. Полоскание зева после еды и после сна (еще не использовали)

Полоскание рта после еды содо-солевым раствором или отварами трав (фито-, витамонотерапия; прием настоек в соответствии с комплексным планом **оздоровления** и лечебно-профилактических мероприятий для детей) - это лечебно-профилактическое направление работы по **здоровьесбережению** детей в детском саду.

7. Взбадривающая гимнастика после дневного сна.

*«Оживлялки»* или взбадривающая гимнастика по системе В. Т. Кудрявцевой целесообразны для поднятия мышечного тонуса детей, позволяющие быстро встряхнуть с себя остатки сна. Игровая **оздоровительная** гимнастика проводится ежедневно после дневного сна 5-10 минут в постелях. Рекомендуется Сон у детей без маечек и пижам. Во время сна проветривается помещение.

9. Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика - это комплекс упражнений, основанный на принципе задержки дыхания. Разработан А. Стрельниковой и К. Бутейко для избавления от недугов и укрепления **здоровья**, как средство против кашля, для профилактики и лечения болезней, для укрепления **здоровья**. Эти упражнения являются прекрасным средством для развития правильного дыхания органов дыхания, укрепляет основную дыхательную мышцу (диафрагму, мышцы брюшного пресса.

10. Точечный массаж.

Точечный массаж *(по методике А. А. Уманской)* как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Самомассаж или *«Гимнастика маленьких волшебников»* проводится в игровой форме в виде пятиминутки. Делая массаж определенной части тела, ребенок воздействует на весь организм в целом. Самомассаж - улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов. Упражнения точечного массажа является профилактикой простудных заболеваний.

11. Динамические паузы во время занятий.

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

12. Пальчиковая гимнастика.

Проводится в любой удобный отрезок времени индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами.

• Работа с родителями по **здоровьесберегающей деятельности**.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках (консультации на разные темы: *«Развитие ребёнка и его* ***здоровье****»*, *«Игры с движениями»* *«Движение - основа* ***здоровья****»*, *«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»*, *«Зимние игры с ребенком»* и т. д., которые позволяют привлечь родителей к совместным усилиям по **оздоровлению** детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

ВЫВОД: Таким образом, мы пришли к выводу, что сохранение и улучшения **здоровья** ребенка в один из самых ответственных периодов его жизни, необходимо комплексное внимание к состоянию **здоровья** детей со стороны воспитателей, инструктора по ФИЗО, медицинского персонала дошкольного образовательного учреждения и родителей.

"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам" — так гласит восточная мудрость.

Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот.

Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект.