**Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

*Выступление старшего воспитателя ДОУ.*

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

 приобщение детей к физической культуре;

 использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Стремление к комплексности понятно и оправдано, так как здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

 непосредственно образовательная деятельность;

 самостоятельная деятельность детей;

 подвижные игры;

 утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

 двигательно-оздоровительные физкультминутки;

 физические упражнения после дневного сна;

 физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

 физкультурные прогулки (в парк, к реке);

 физкультурные досуги;

 спортивные праздники.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

 организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

 психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

 учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

**Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

*Стретчинг* – не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы* – во время занятий, 2–5 мин, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и других гимнастик в зависимости от вида деятельности.

*Подвижные и спортивные игры* – как часть непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

*Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз* – ежедневно по 3–5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*Динамическая гимнастика* – ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.

*Гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультур-но-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

**Технологии обучения здоровому образу жизни.**

*Непосредственно образовательная деятельность* – 2–3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате 8–10 мин. Младший возраст – 15 мин, средний возраст – 20 мин, старший возраст – 25–30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение.

*Проблемно-игровые* (игротренинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня, время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Деятельность может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры* – 1–2 раза в неделю по 30 мин со старшего возраста. Организованная деятельность строится по определенной схеме и состоит из нескольких частей. В нее входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, рисование, лепка и др.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа*. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

**Коррекционные технологии.**

*Технологии музыкального воздействия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельная организованная деятельность 2–4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*Сказкотерапия.* Организованная деятельность используется для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

*Закаливание* – важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

 закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;

 проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;

 проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;

 сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Любая закаливающая процедура дает положительный результат только в комплексе закаливающих мероприятий, проводимых в повседневной жизни ДОО. Необходимо составить программу закаливания по каждой группе с учетом возраста, группы здоровья детей, разработать схему индивидуальных программ заливания на год, где отражается перечень закаливающих мероприятий, проводимых в течение дня. Программа согласовывается с врачом дошкольной организации и утверждается заведующим ДОУ.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

 нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;

 проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года.

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.