**«Современные здоровьесберегающие технологии используемые в ДОУ»**

Здоровье детей - это будущее страны. Однако оно не существует само по себе. Здоровье нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранение и укрепление его – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. Понятие «здоровье» определяется как физическое и социальное благополучие человека. Такая трактовка понятия «здоровья» поднимает роль физической культуры совершенно на новый уровень: она становится основой формирования здорового образа жизни людей, которое закладывается в дошкольном возрасте. Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействию окружающей среды.

«Здоровьесберегающая технология» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

**Здоровьесберегающие технологии.**

**I. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

**Ритмопластика.**

Занятия ритмопластикой проводят не раньше чем через 30 минут после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 минут, с младшего возраста. Педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, обращают внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Динамические паузы.**

Проводит воспитатель во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей. Динамические паузы рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры.**

Подвижные игрыи спортивные игрыпроводят воспитатели и инструктор по физической культуре ежедневно для всех возрастных групп. Игры включены в двигательную активность детей, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате –игры с малой и средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр.

**Релаксация.**

Педагог определяет интенсивность технологии в зависимости от состояния детей и целей. Релаксацию проводятвоспитатели,и инструктор по физической культуре, психолог для всех возрастных групп. Используют спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

**Гимнастика пальчиковая.**

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой. Гимнастику ежедневно проводит воспитатель в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время), а логопед на индивидуальных занятиях с детьми. Инструктор по физической культуре тоже включает в конце занятия упражнения пальчиковой гимнастики.

**Гимнастика для глаз.**

Гимнастику проводятежедневно все педагоги ДОУ, с младшего возраста, по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Для проведения гимнастики для глаз используется наглядный материал, показ педагога.

**Гимнастика дыхательная.**

Все педагоги используют гимнастику в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Педагоги обеспечивают проветривание помещения, дают детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Гимнастика бодрящая.**

Проводят гимнастику воспитатели ежедневно после дневного сна, 5-10 минут. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях.

**Корригирующая гимнастика** - это несложный тренировочный комплекс, направленный на укрепление одних групп мышц и полное расслабление других. Используется в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

**II. Технологии обучения здоровому образу жизни.**

**Физкультурное занятие.** Занятия проводит руководитель физического воспитания, воспитатели, в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 минут. Младший возраст- 15-20 минут. Средний возраст - 20-25 минут. Старший возраст - 25-30 минут. Занятия проходят 2-3 раза в неделю в спортивном зале, на прогулке.

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия).** В свободное время или во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога или психолога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры.**Воспитатели или психолог проводят игры 1-2 раза в неделю по 30 минут со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Занятия из серии «Здоровье».** Занятия проводят со старшего возраста 1 раз в неделю по 30 минут в качестве познавательного развития. Проводят занятия воспитатели.

**Точечный самомассаж.** Проводится строго по специальной методике со старшего возраста в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды, в любое удобное для педагога время. Эта технология показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. Проводят массаж воспитатели, старшая медсестра, руководитель физического воспитания.

**III.Коррекционные технологии.**

**Технологии музыкального воздействия.** Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.

**Сказкотерапия.** Занятия используют со старшего возраста. 2-4 занятия в месяц по 30 минут для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа.

**Логоритмика.**Это комплекс двигательных упражнений, в которых разные движения (туловища, головы, рук, ног) сопровождаются произношением специального звукового материала с музыкальным сопровождением. Используют логоритмикулогопед, воспитатели, руководитель физического воспитания, музыкальный руководитель в разных видах занятий, на прогулке, в качестве физкультминутки.