**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ.**

Выздоравливай, не болей,
В мире столько новостей,
Надо сделать всё успеть,
Так что некогда болеть.

 В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

     Детский сад и семья – две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. У современных родителей необходимо формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своего ребенка. Современные мамы и папы должны выступать не в качестве пассивных “зрителей” образовательного процесса детей в вопросах сохранения и укрепления здоровья, а в качестве активных соучастников.

Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Современные здоровье сберегающие 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, т.к. 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, целостного психосоматического состояния.

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

В нашем дошкольном учреждении активно внедряются такие **здоровьесберегающие технологии как:**

**• технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**: пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика, коррегирующие гимнастики, дорожки **здоровья,** гимнастика для глаз, динамические паузы, релаксация, подвижные и спортивные игры и т. д. ;

• **технологии обучения здоровому образу жизни**: система мероприятий по **оздоровлению детей в ДОУ**, спортивные праздники;

• коррекционные **технологии**: арт-терапия, музыкотерапия, сказкотерапия, и т. д.

В домашних условиях можно использовать следующие **здоровьесберегающие технологии:**

***Дыхательная гимнастика***. В результате проведения дыхательной гимнастики повышаются показатели диагностики дыхательной системы, развития певческих способностей детей. Упражнения на развитие дыхания играют важную роль в системе **оздоровления детей**.

***Артикуляционная гимнастика***. Основная цель артикуляционной гимнастики – выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произнесению фонем.

***Пальчиковые игры.*** Этот раздел служит для развития ручной умелости мелкой моторики и координации движений рук. Эти упражнения превращаются в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивает фантазию.

***Музыкотерапия –*** важная составляющая музыкально **– оздоровительной** работы не только ДОУ, но и **родителей**. Это создание такого музыкального сопровождения, которое способствует коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательно-игровой деятельности.

Домашние занятия с использованием **технологий здоровьесбережения** эффективны при учете индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребенка, его интересов. Результатами использования в повседневной жизни дошкольника **здоровьесберегающих технологий работы являются:**

 Использование здоровьесберегающих технологий в режиме дня:

*Утренняя гимнастика:*

- дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - общеразвивающие упражнения; - танцевальные упражнения; - использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем: аэробика, шейпинг и др.

*Перед занятиями:*

- точечный массаж, антистрессовый массаж, интеллектуальный массаж.

*Физкультминутки на занятиях:*

- дыхательные упражнения; - пальчиковая гимнастика.

*Утренняя прогулка:*

- дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения; - оздоровительная ходьба, бег.

*Перед сном:*

- релаксация, саморегуляция.

*После сна:*

- гимнастика пробуждения; - дыхательная гимнастика;

- пальчиковая гимнастика; - ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

*Перед ужино*м:

- массаж на профилактику простудных заболеваний; - физкультурные занятия – 2 раза в неделю; - ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

Закаливающее дыхание. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использовано и в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

- «Найди и покажи носик»; - «Помоги носику собраться на прогулку» (очищение носа салфеткой или носовым платком). - «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. - «Носик балуется» - вдох через нос с сопротивлением. - «Носик нюхает приятный запах» - 10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздрю поочередно. - «Носик поет песенку» - на выдохе постукивать указательным пальцем по крыльям носа и произносить «ба – бо – бу». - «Погреем носик» - массаж носа указательными пальцами.

*Массаж рук*. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

*Массаж ушей.* Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

- «Найдем и покажем ушки»; - «Похлопает ушками»; - «Потянем ушки» - оттягивание мочек ушей; - «Потрем ушки».

Закаливающий массаж подошв. Такой вид массажа рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно.

         От того, насколько здоровы наши дети, зависит будущее современного общества. Именно в детстве закладывается и фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, без которых невозможен здоровый образ жизни.

      Доказано, что система профилактических мероприятий по формированию здоровья подрастающего поколения может быть эффективной только в том случае, если она охватывает все стороны жизнедеятельности ребенка и реализуется последовательно в течение всего периода детства. Поэтому актуальной становится проблема формирования культуры здоровья дошкольников в системе интегрированного подхода: включении работы по охране, укреплению и формированию культуры здоровья во все образовательные области, с привлечением к данной теме и родителей.

Проанализировав все вышесказанное, можно сделать вывод, что здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на воспитание личностных качеств, способствующих формированию осознанного и ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению, эффективность которых зависит от продуктивного взаимодействия ребенка, его родителей, педагога и медицинских работников. .