***Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении.***

**Понятие и цели здоровьесеберегающих технологий в образовательном процессе.**

 Здоровье – состояние полного психического, физического и социального благополучия, отсутствие физических недостатков, дефектов и различного рода болезней.

 Сохранение и укрепление здоровья каждого ребенка – это одна из основных задач, стоящих перед образовательными учреждениями. Именно от здоровья зависит умственное и физическое развитие детей, прочность усвоения ими знаний, бодрость духа, вера в собственные силы.

 В рамках образовательного процесса, вопрос о сохранении здоровья учащихся возложен на педагогов (воспитателей, учителей, педагогов по физической и музыкальной культуре и т.д.).

 Одним из наиболее эффективных методов решения проблемы сохранения и укрепления здоровья учащихся в образовательном процессе, являются здоровьесберегающие технологии.

**Здоровьесберегающие технологии** – это технологии, которые направлены на решение задач по сохранению, укреплению, поддержанию и обогащению здоровья участников педагогического процесса.

 Основной **целью** здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе *является создание необходимых условий по сохранению здоровья ребенка и формированию у него знаний, умений и навыков ЗОЖ.*

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе наиболее актуально в ряде следующих случаев:

1. Наличие у детей гиподинамии, проявляющейся в нарушениях кровообращения, опорно-двигательного аппарата, дыхания, пищеварении и т.д.
2. Наличия стрессовых ситуаций, которые обусловлены негативной психологической обстановкой в семье, неблагоприятной обстановкой в детском коллективе и т.д.
3. Проявление у детей тревожности, вызванной недостатком эмоциональной поддержки со стороны взрослых и т.п.

**Виды и направления здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.**

 Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе, подразделяются на виды, в зависимости от целей и задач, а также основных используемых средств.

 Все здоровьесберегающие технологии образовательного процесса принято делить на три основных направления:

1. Сохранение и стимулирование здоровья учащихся:
	* разнообразные спортивные и подвижные игры (организуются учителем физического воспитания в рамках учебных занятий по физической культуре, в соответствии с учебной программой);
	* процесс релаксации учащихся (организуется психологом образовательного учреждения, в специально оборудованном помещении, под расслабляющую и успокаивающую музыку);
	* пальчиковая гимнастика (проводится педагогом, решает множество проблем, таких как развитие мелкой моторики, речи, повышение работы головного мозга и т.д., может проводиться как самостоятельно, так и в виде физкультминутки);
	* гимнастика для глаз (организуется педагогом, для того, чтобы предупредить переутомления глаз, а также с целью укрепления глазных мышц);
	* дыхательная гимнастика (организуется в различных формах, в процесс учебных занятий в идее физкультминутки, во время гимнастики и т.д.);
	* бодрящая гимнастика (организуется во время физкультминутки, чтобы избежать переутомления у учащихся);
	* динамически паузы (направлены на создание благоприятной атмосферы во время обучения, могут проводиться в виде физкультминуток и включать в себя комплекс различных упражнений).
2. Технологии, направленные на формирование у детей ЗОЖ, включают в себя:
	* физкультурные занятия;
	* утренние и бодрящие гимнастики;
	* самомассаж и массаж (различные виды массажа);
	* различные занятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья (например, закаливание);
	* активный отдых (экскурсии, походы);
	* спортивные праздники и развлечения («День здоровья», разнообразные спортивные соревнования);
	* спортивные игры проблемного характера.
3. Технологии коррекционного характера, которые включают в себя:
	* музыкальные технологии;
	* артикуляционные гимнастики;
	* библиотерапия;
	* сказкотерапия;
	* психогимнастика;
	* фонематическая ритмика.

**Формы и методы организации здоровьесберегающих технологий.**

 Основным условием, гарантирующим эффективность здоровьесберегающих технологий является доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. В том случае, если ребенок чувствует, что к нему проявляют истинный интерес, то и занятия для него в радость. Все занятия должны проводиться на позитивной ноте.

 В рамках здоровьесберегающих технологий наиболее эффективными формами организации занятий, являются занятия с двигательной деятельностью с использованием:

* разнообразных профилактических методик;
* функциональной музыки;
* чередование занятий с низкой и высокой двигательной активностью;
* различные оздоровительные мероприятия;
* создание эффективной здоровьесберегающей среды.

 Ведущими методами здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе являются:

* фронтальные
* групповые
* практические методы
* познавательные игры
* разнообразные игровые методы
* соревновательные методы
* методы индивидуальных занятий

 Эффективность организуемых здоровьесберегающих технологий образовательного процесса во многом зависят и от соблюдения ряда правил:

1. Обязательное соблюдение режима дня.
2. Правильное питание.
3. Жизнь – это в первую очередь движение.
4. Закаливание.
5. Положительные эмоции.
6. Развитие собственного интеллекта.
7. Адекватно реагировать на любые проявления собственного организма.
8. Не допускать уныния.

 Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21- го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.

 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.

 Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возрасте. Проблема здоровья детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях актуальна, своевременна и достаточно сложна, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.