Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. 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. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов,  медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»?

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных,  профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий:

- обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья,

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

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

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

1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья;

2.Технологии обучения ЗОЖ;

В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса дошкольников; оснащение детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, в нашей группе особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Ритмопластика. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка. Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показаниям ребенка. На музыкальных занятиях дети выполняют движения согласно музыкальному произведению (медленные, плавные, ритмичные)

Динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой и других в зависимости от вида занятия. Выполняют такие упражнения, как «Мы играем», «Покажи отгадку», «Веселый зоопарк», «Ветер и зайка».

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате - малой, со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.

Пальчиковая гимнастика проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени «Ежик колючий», «Помиримся», «Упражнения для большого (среднего, безымянного) пальца», «Десять тонких пальцев», «Пальчики в лесу».

Гимнастика для глаз проводится  в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.«Послушные глазки», «Закрываем глаза, вот какие чудеса», «Кошка вышла на карниз», «Мы снежинку увидали», «Жук».

Дыхательная гимнастика проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе -это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни, но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

 Технологии обучения здоровому образу жизни:

Медико — профилактические технологии, которые помогают обеспечивать сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала. Сюда включены такие методы, как ежедневное проветривание, уборка с моющими средствами, кварцевание, соблюдение питьевого режима, прием в утренние часы под роспись родителей в «Тетради здоровья», ежедневный прием лука и чеснока, витаминов, мытье рук жидким мылом.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно 15 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.

 Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 мин. в соответствии программой, по которой работает ДОУ . Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета

Серия занятий «Азбука здоровья». Как бы много воспитатели и родители ни делали для здоровья наших детей, результат будет недостаточен, если к этому процессу не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого у нас проводятся занятия по познанию и индивидуальная работа в тематические недели по  темам: «Основы безопасности жизни», «Мой организм», «Бережем здоровье с детства», «Я знаю: это опасно» и т.д.

           Самомассаж - это массаж, выполняемый самим ребёнком .Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, улучшить осанку. Он способствует не только физическому укреплению человека, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях. Весёлые стихи, яркие образы, обыгрывающие массажные движения, их простота, доступность, возможность использования в различной обстановке делают его для ребенка доступным и интересным в упражнениях «Доброе утро, глазки», «Золотая осень», «Неболей-ка»

Оздоровительные силы природы — проведение занятий в летний период на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры.

Гигиенические факторы — выполнение санитарно — гигиенических требований, соблюдение режима дня, режима двигательной активности, режима питания и сна.

Активный отдых. При проведении массовых оздоровительных мероприятий (Неделя здоровья, досугов, спортивных праздников) дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.

Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, используем разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы на родительских собраниях; консультации; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («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.).

  Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.