**Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ.**

*Воспитатель старшей разновозрастной группы Саменкова Н.Е.*

*МДОУ «Новотроицкий детский сад»*

"Я не боюсь еще и еще раз сказать: забота о **здоровье** - важнейшая работа воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. "

В. С у х о м л и н с к и й

Приобщение воспитанника к здоровому образу жизни является приоритетным направлением в деятельности образовательных организаций и каждого педагога.Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является и обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей. На сегодняшний день ведущими психологами, педагогами и работниками медицинской сферы было создано множество различных здоровьесберегающих методик, которые можно классифицировать по нескольким отдельным группам. Это медико-профилактические и физкультурно-оздоровительные технологии, технологии здоровьесбережения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников, валеологического просвещения детей и родителей. Все эти технологии направлены в первую очередь на воспитание здоровых физически и психологически детей.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:приобщение детей к физической культуре

использование развивающих форм оздоровительной работы.

Принципы здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

Применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Применительно ко взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящимися под их опекой. Это касается и детского здоровья. Именно в детском саду, под "присмотром"воспитателей дети проводят значительную часть времени, и не помогать им сохранить здоровье было бы проявлением бездушия и непрофессионализма.

Для реализации этих принципов необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

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

Принципы, лежащие в формировании единства:

принцип развития творческого воображения – внутреннее условие оздоровительной работы, здесь ребенок условно предстает объектом тех или иных педагогических и медицинских воздействий. И, как показала статистика, благодаря включению ребенком воображения, можно добиться существенных результатов в профилактике и лечении ряда заболеваний: ОРЗ, диатеза, ануреза, отдельных нарушений сердечнососудистой системы и ЖКТ;

принцип формирования осмысленной моторики – движение может стать произвольным и управляемым только тогда, когда оно будет осмысленным и ощущаемым. Ребенку предстоит научиться слушать, понимать, уважать и любить свое тело;

принцип создания и закрепления целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности, который реализуется благодаря многофункциональным развивающим формам здоровьесберегающей работы;

принцип формирования у детей способности к сопереживанию и содействию.

Выделяются также три группы здоровьесберегающих технологий:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: Стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, технологии эстетической направленности, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая, гимнастика корригирующая, гимнастика ортопедическая.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: Физкультурное занятие, проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», самомассаж, точечный самомассаж, биологическая обратная связь (БОС) .

3. Коррекционные технологии: арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здо-ровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Неоспоримо, что основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Но может ли каждый профессионально подготовленный педагог, просто взрослый ответственный человек спокойно относится к неблагополучному состоянию здоровья своих воспитанников, его прогрессирующему ухудшению? Одним из ответов на этот вопрос и стала востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Задачами здоровьесберегающих являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании - классификация здоровьесберегающих технологий по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду.

Медико-профилактическая технология

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации и т. д.) .

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в групповой «Журнал здоровья» - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

Физкультурно-оздоровительная технология

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания. Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре на занятиях по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр. ;

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье; обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, т. к. эмоциональный настрой, психическое благополучие, бодрое настроение детей является важным для их здоровья. В своей деятельности «служба сопровождения» руководствуется Положением о медико-психолого-педагогической службе и ставит своей целью создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья. В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят прежде всего от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Когда ребенок заболевает, то это становится общей бедой. Неокрепший организм борется с болезнью, и мы всеми силами пытаемся помочь ребенку: обследуем его у лучших врачей, даем дорогостоящие лекарства. Но недаром существует много разнообразных немедикаментозных методов воздействия на организм с целью его оздоровления и поддержки, которые можно создать на базе детского сада под руководством воспитателей, физинструктора, медицинских работников.

В данном выступлении представлены практические и действенные методы поддержания здоровья детей дошкольного возраста, описаны разнообразные методики нетрадиционного оздоровления, которые могут быть использованы в дошкольном учреждении для профилактики простудных и хронических заболеваний, пропаганды здорового образа жизни.

Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особо остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих и лечебных процедур, требующих определенных временных затрат необходимо принять меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести 2-3 игры разной степени подвижности, несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил личной гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных занятиях, улучшить социальные контакты и настроение.

**НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ДОУ**

ПЕРВОЕ направление – комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;

осмотр детей специалистами детской поликлиники;

диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДОУ;

выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;

диагностирование общей физической подготовки детей в начале и в конце года по нормативам.

ВТОРОЕ направление включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей:

утренняя гимнастика;

физкультурные занятия (традиционные, тренировочные, занятия соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);

занятия с использованием мини – тренажеров;

ритмика;

гимнастика после сна;

ежедневный режим прогулок;

создание необходимой развивающей среды;

строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;

проведение физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

музыкальные занятия;

занятия по формированию здорового образа жизни.

ТРЕТЬЕ направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящего до более интенсивных воздействий, с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

босохождение;

умывание;

ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);

воздушные ванны в облегченной одежде;

гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

ЧЕТВЕРТОЕ направление связано с осуществлением лечебно – профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия:

постоянный контроль осанки;

контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию;

подбор мебели в соответствии с ростом детей;

профилактический прием иммуномодуляторов: оксолиновая мазь для носа;

сбалансированное питание;

вакцинация против гриппа;

потребление фитонцидов (чеснока и лука);

употребление соков и фруктов;

использование очистителей воздуха;

физиотерапия;

ингаляция;

кварцевание групп;

прием поливитаминов;

массаж.

ПЯТЫМ направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей:

пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;

дыхательная и звуковая гимнастика по А. Стрельниковой;

психогимнастика по методике М. Чистяковой;

аромотерапия;

игровой массаж А. Уманской.

ШЕСТЫМ направлением считается комплекс психогигиенических мероприятий:

психодиагностика;

элементы аутотренинга и релаксации;

элементы музыкотерапии;

индивидуальные и подгрупповые занятия в комнате психологической разгрузки, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

СЕДЬМЫМ направлением является реабилитация и коррекционная работа:

коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;

индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

коррекция психоэмоциональной сферы;

индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;

индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

ВОСЬМЫМ направлением является консультативно – информационная работа:

оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;

открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;

активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ;

оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;

организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашенных специалистов;

проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий.

Оздоровительные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физическому воспитанию.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

**Утренняя гимнастика:**

- дыхательная гимнастика А. Стрельниковой;

- 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 ужином:**

- массаж на профилактику простудных заболеваний;

- физкультурные занятия – 2 раза в неделю;

- ритмическая гимнастика – 1 раз в неделю.

**ИГРОВОЙ МАССАЖ**

Включает несколько видов массажа.

**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 использован 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;

- «Покрутим козелком»;

- «Потрем ушки».

Картотека здоровьесберегающих технологий

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

**Физкультминутки**

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

смене вида деятельности;

предупреждении утомляемости;

снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;

активизации кровообращения;

активизации мышления;

повышении интереса детей к ходу занятия;

создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

улучшить работу внутренних органов;

активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;

тренировать дыхательный аппарата;

осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;

повысить защитные механизмы организма;

восстановить душевное равновесие, успокоиться;

развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

осязательных ощущений;

координации движений пальцев и рук;

творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

массаж;

действия с предметами или материалами;

пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

снятия напряжения;

предупреждения утомления;

тренировки глазных мышц;

укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

**Психогимнастика**

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

проведение психофизической разрядки;

развитие познавательных психических процессов;

нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;

коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогиснастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

этюдов с использованием мимики и пантомимы;

этюдов на изображение эмоций или качеств характера;

этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

восполнение «двигательного дефицита»;

развитие двигательной сферы детей;

укрепление мышечного корсета;

совершенствование познавательных процессов;

формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

проявить эмоции, переживания, фантазию;

самовыразиться;

снять психоэмоциональное напряжение;

избавиться от страхов;

стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

улучшение самочувствия и настроения детей;

профилактика простудных заболеваний;

решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

фитотерапию;

цветотерапию;

музыкотерапию;

витаминотерапию;

физиотерапию;

гелиотерапию;

песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Литература:

Алямовская В.Г. Новые подходы к планированию образовательной работы в детском саду. - //Управление ДОУ, N3, 2002г., с. 21 – 27.

Сократов Н.В. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. –М.: ТЦ Сфера, 2005 г.

Зимонина В.А. Воспитание ребёнка – дошкольника. Расту здоровым. М.;ВЛАДОС,2003-304 с

Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. М.: АРКТИ, 2002 – 64 с.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2005 – 127 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.: 2004

Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. М: 2003 - 143 с.

Волошина Л. Организация здоровье сберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.

Гимнастика для глаз. - // Дошкольная педагогика, декабрь, 2007. – с.26-27.