**Современные здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Современные здоровьесберегающие технологии, используют 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, так как здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключатся в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое даёт начало воспроизведения в режиме саморазвития.

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

***Формы организации здоровьесберегающей работы:***

* Непосредственно образовательная деятельность;
* Самостоятельная деятельность детей;
* Подвижные игры;
* Утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
* Двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* Физические упражнения после дневного сна;
* Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* Физкультурные прогулки (в парк, к реке);
* Физкультурные досуги;
* Спортивные праздники.

Существующие здоровьесберегающие образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

* Организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;
* Психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;
* Учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Здоровьесберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

*Стретчинг –* не раньше чем через 30 мин после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы -*  во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной и других гимнастик в зависимости от вида деятельности.

*Подвижные и спортивные игры –* как часть непосредственно образовательной деятельности, на прогулке, в групповой комнате – малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*Релаксация –* в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

*Пальчиковая гимнастика –* младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*Гимнастика для глаз –* ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Дыхательная гимнастика –* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

*Динамическая гимнастика –* ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

*Корригирующая гимнастика –* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*Ортопедическая гимнастика -* в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

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

*Непосредственно образовательная деятельность –* 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст – в групповой комнате 8-10 мин. Младший возраст – 15 мин, средний возраст – 20 мин, старший возраст – 25-30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение.

*Проблемно-игровые (*игротренинги и игротерапия*) –* в свободное время, можно во второй половине дня, время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Деятельность может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*Коммуникативные игры –* 1-2 раза в неделю по 30 мин со старшего возраста. Организованная деятельность строится по определенной схеме и состоит из нескольких частей. В неё входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, рисование, лепка и др.

В утренние часы проведение *точечного самомассажа.* Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуется детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания.

***Коррекционные технологии.*** (познакомит педагог-психолог)

*Технологии музыкального воздействия.*

*Сказкотерапия.*

*Закаливание –* важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

* Закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
* Проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроя;
* Проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
* Сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.