**Здоровье** – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Здоровьесберегающие образовательные технологии** – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников;
качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей и педагогов

Цели использования здоровьесберегающих технологий:

* сбережение здоровья детей путем создания благоприятных  условий пребывания, воспитания и образования в ДОУ;
* укрепление психического и физического здоровья дошкольников;
* обеспечение высокого уровня здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры;
* осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
* содействие становлению культуры здоровья и валеологическому просвещению родителей.

Средства здоровьесберегающих технологий:
1.Средства двигательной направленности:
    • элементы движений *(ходьба, бег, прыжки, метание)*;
    • физические упражнения;
     • физкультминутки, лечебная физкультура, подвижные игры, гимнастика,  самомассаж и др.
2.Оздоровительные силы природы *(солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, фитотерапия, ингаляция).*
3.Гигиенические факторы *(выполнение санитарно – гигиенических требований, личная и общественная гигиена, проветривание, влажная уборка помещений, соблюдение режима дня и т.д.)*. Применение разнообразных здоровьесберегающих технологий в ДОУ( из своего опыта).

В нашей группе (возраст детей  4-5 лет)  оздоровительная работа ведется постоянно и систематически. Все оздоровительные мероприятия выстроены в последовательную цепочку и равномерно распределены на весь день в виде "Тропинки здоровья":

Режим дня

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

**1. Утренняя гимнастика**

Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения в группе  способствуют  эмоциональной разгрузке, повышению двигательной  активности. Разнообразие форм проведения утренней  гимнастики способствует формированию  интереса  детей  к  ней:

* Ритмическая гимнастика
* Гимнастика состоящая из хороводов
* Сюжетные танцы
* Обыгрывание сюжетного стихотворения
* Подвижные игры
* Оздоровительный бег
* Гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* Оздоровительная  аэробика  и упражнения йоги;
* Гимнастика по интересам  и игры по желанию детей.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно в спортивном и музыкальном залах. Продолжительность утренней гимнастики  – 7 мин. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

**2. Пальчиковая гимнастика.**

Пальчиковые игры – это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр: "Мы листаем книгу", "На закате дремлет пруд…", "Рыбки", а также занятий пальчикового театра "Лошадка", "Ловко с пальчика на пальчик…", "Яблочко", "Петушок". Ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

**3. Игровой самомассаж.**

Дети с удовольствием выполняют самомассаж в игровой форме. Осуществляя игровой массаж, ребенок может, фантазировать, при этом воздействуя на весь организм. Игровой самомассаж расслабляет мышцы и снимает нервно-эмоциальное напряжение.

**4. Мытье рук и лица холодной водой.**

Умывание проводится прохладной водой *(в летний период, в зимний-теплой водой)* в последовательности: руки с мылом, затем - лицо. После умывания производится вытирание, но не насухо, а только, чтобы снять свободную воду (капли) с вымытых частей тела, с последующим их окончательным обсыханием. Обсыхание – это мощная закаливающая процедура.

**5. Перед занятием – звуковая гимнастика**

Звуковая гимнастика - это произнесение строго определенным способом различных звуков и их сочетаний. При произношении звуков, голосовые связки начинают вибрировать и эта вибрация сначала передается на дыхательные пути и легкие, а от них уже на грудную клетку. Комплекс развивает дыхательную мускулатуру, речевой аппарат, координацию движений, мышцы рук и позвоночника, способствует правильному ритмичному дыханию и произнесению звуков.

**6. Динамическая пауза на НОД.**

Основные задачи физминутки – это:

* снять усталость и напряжение;
* внести эмоциональный заряд;
* совершенствовать общую моторику;
* выработать четкие координированные действия во взаимосвязи с речью.

В процессе проведения физкультминуток, во время которых движения сочетаются со словом, естественно и ненавязчиво воспитывается поведение детей, развивается мышечная активность, корригируются недостатки речи, активизируется имеющийся словарный запас.

**7. Гимнастика для глаз**

Зрительная гимнастика направлена на улучшение и сохранение зрения, является профилактикой близорукости и дальнозоркости. "Волшебные" игры для глаз - это тренировка глазных мышц детей и успех здорового зрения в будущем.

**6. После НОД – йога в играх.**

Йога – одна из немногих систем упражнений, благотворно и целостно воздействующая на весь организм, в том числе на эндокринную и нервную системы. Занятия йогой прекрасно укрепляют опорно-двигательный аппарат, выравнивают осанку. Дыхательные, релаксационные и медитативные практики положительно влияют на психику. В йоге нет элемента соревновательности, это выгодно отличает ее от других видов физической активности. Дети, учатся принимать себя, какие они есть.

**9. Прогулка.**

Двигательная активность (бег, игры, упражнения). Цель прогулки – укрепление здоровья, профилактика утомления, физическое и умственное развитие детей, восстановление сниженных в процессе деятельности функциональных ресурсов организма.

**10. Подвижная игра**

Игра позволяют снять физическую усталость с мышц, достичь эмоционального переключения с одного вида деятельности на другой. Подвижные игры особенно любимы детьми, ведь они – важный источник радостных эмоций. Игры стимулируют активную работу, мысли, способствуют расширению кругозора, совершенствованию всех психических процессов, формируют положительные нравственные качества у детей.

**11. Дыхательная гимнастика**

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшает местное и мозговое кровообращение, предохраняет от переохлаждения, развивает еще несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма. В своей работе использовала: "Пузырики", "Говорилка", "Ветерок", "Пчелки", "Косим траву", "Петух", "Каша кипит", "Вырасти большой", "Мельница", "В лесу", "Веселая пчелка".

**12. Гимнастика пробуждения (в постели).**

Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием "чудо" – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

**13. Корригирующие дорожки (профилактика плоскостопия).**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам*("закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам")* 15-20 сек.
- Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках ("согреем за мерзшие ножки после прогулки по снегу).

**14. Психогимнастика (эмоциональное здоровье).**

Задача – сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, "разогреть" внимание и интерес ребенка к занятию, настроить детей на активную работу и контакт друг с другом. Благодаря психогимнастике для дошкольников ребенок учиться понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению и преодолению жизненных трудностей.

**15. Осанка (профилактика сколиоза).**

Главным средством предупреждения нарушения осанки являются физические упражнения. Особое внимание надо уделять упражнениям вызывающим активную работу мышц-разгибателей спины и мышц живота.

**16. Артикуляционная гимнастика.**

Цель артикуляционной гимнастики – выработка правильных, полноценных движений и определённых положений артикуляционных органов, необходимых для правильного произношения звуков, и объединение простых движений в сложные.

Результативность работы здоровье сберегающих технологий зависит от четкой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что эффективность оздоровительной программы решается совместно с семьей.
Опыт работы в инновационных направлениях показал, что дети 4-5 лет успешно и с увлечением усваивают знания о строении организма и приобретают навыки ЗОЖ и безопасного поведения в быту и на природе, если знания передают в доступной и игровой форме.

Процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в работе здоровье сбережения и здоровье соединение; развитие, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей на продолжительный период.

**Список литературы:**

1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя д/с., М.: Просвещение, 1986.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Логопедия / Под ред. Л.С. Волковой. М., 1989. С. 81.
4. Никитина М.И. Психолого-педагогическая характеристика детей среднего дошкольного возраста. СПб, 2006.
5. Общая психология детей / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006.
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой М.: Мозайка-синтез, 2014.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: ВЛАДОС, 2002.
8. Программа воспитания и обучения детей дошкольного возраста. М., 2005.
9. Тарабарина Т.Н. Развитие ребенка. Ярославль: Академия развития, 2006.
10. Тихомирова Л. Ф. Формируем у детей правильное отношение к своему здоровью. Ярославль, 1997.