**Тема доклада: Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе. ФИО участника конференции: Капранова Венера Жановна Должность: воспитатель МБДОУ «Детский сад 135»**  Существует множество определений понятия **«здоровье»**. Воспользуемся нормативным определением, данным Всемирной организацией здравоохранения, согласно которому здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В. А. Сухомлинский писал: «Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». На сегодняшний день встает вопрос о работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни: «Кто должен вести данную работу?» Ответ неоднозначный. Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов: воспитателей, инструкторов по физкультуре, на логопедов, музыкальных работников и других работников дошкольных учреждений. Одним из средств решения проблем по оздоровлению детей становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим образовательный процесс. Здоровьесберегающие технологии — это технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса: детей, педагогов и родителей. **Цель здоровьесберегающих технологий**: обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни. **Применение здоровьесберегающих технологий актуально в случаях:** • гиподинамии (нарушения функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушения зрения и т. п.); • детских стрессов (нервных расстройств вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе); • тревожности (недостатка эмоциональной поддержки в дошкольном учреждении и семье, недостатка информации). Классификация здоровьесберегающих технологий определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения. **Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:** • медико-профилактические; • физкультурно-оздоровительные; • технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; • валеологическое просвещение детей и родителей;• здоровьесберегающие образовательные технологии или просто образовательные. **Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательном процессе, делятся на 3 направления:** 1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья. 2. Технологии обучения здоровому образу жизни. 3. Коррекционные технологии.

**1. Технологии стимулирования и сохранения здоровья. К ним относятся:**

**1)Подвижные и спортивные игры**. Проводятся воспитателями и руководителем физического воспитания как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.

**2) Релаксация.** Проводится в любом подходящем помещении. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы, шум прибоя, ручья, пение птиц).

**3) Гимнастика пальчиковая.** Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка: • способствует овладению навыками мелкой моторики; • помогает развивать речь; • повышает работоспособность головного мозга; • развивает психические процессы: внимание, память, мышление, воображение; • развивает тактильную чувствительность; • снимает тревожность. По большей части пальчиковая гимнастика – это инсценировка рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

**4) Гимнастика для глаз.** Она нужна для предупреждения утомления глаз, укрепления глазных мышц; для профилактики нарушений зрения дошкольников. Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.

**5) Гимнастика дыхательная.** В различных формах физкультурно– оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.

**6) Гимнастика бодрящая.**Ежедневно после дневного сна. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по массажным коврикам, по соляной дорожке, «следикам» и т. д. **7) Игры с песком и водой умиротворяющее действуют на детей.**Такие игры имеют большие развивающие возможности, оказывают успокаивающее и расслабляющее действие. В нашей группе есть уголок песка и воды. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т. д.

**8) Динамические паузы**(комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т. д.). Они создают благоприятную атмосферу; снимают напряжение, вызванное негативными эмоциями.

**2. Технологии обучения здоровому образу жизни. К ним относятся**: 1) Физкультурное занятие. 2) Утренняя гимнастика. 3) Гимнастика после сна, или иначе ее называют бодрящая гимнастика. 4) Массаж и самомассаж. Можно использовать оборудование, например, мячики «Су джок». Самомассаж – это стимуляция точек на кистях рук способствует повышению тонуса и работоспособности всего организма. 5) Точечный самомассаж. 6) Занятия из серии «Азбука здоровья». К ним стоит отнести закаливающие мероприятия, путем обливаний охлажденной водой. 7) Активный отдых. 8) Спортивные развлечения, праздники. 9) День здоровья. 10) Проблемно-игровые (игротреннинги и / или игротерапия) и игры различного характера: • игры, направленные на улучшение общего психологического самочувствия;• игры, направленные на коррекцию страхов; • игры направленные на коррекцию агрессии; • игры, направленные на расслабление, снятие напряжения; • коммуникативные игры и т. п. 3. Коррекционные технологии. К ним относятся: 1) Технологии музыкального воздействия 2) Артикуляционная гимнастика. 3) Сказкотерапия. 4) Библиотерапия. 5) Психогимнастика. 6) Фонетическая ритмика.

**Принцины здоровьесберегающих технологий**: — принцип «Не навреди!»; — принцип сознательности и активности; — непрерывности здоровьесберегающего процесса; — систематичности и последовательности; — принцип доступности и индивидуальности; — всестороннего и гармонического развития личности; — системного чередования нагрузок и отдыха; — постепенного наращивания оздоровительных воздействий; — возрастной адекватности здоровьесберегающего процесса и др. А теперь к практическим аспектам.

**Формы занятий, двигательная деятельность:** — с использованием профилактических методик; — с применением функциональной музыки; — с чередованием занятий с высокой и низкой двигательной активностью; — через оздоровительные мероприятия; — создания здоровьесберегающей среды.

**Главное условие при этом** – доброжелательное отношение к детям. Если к ребенку проявляют искренний интерес – занятия физкультурой для него в радость, и не принципиально где и в какой форме будут проводиться эти занятия. Необходимо чтобы все упражнения выполнялись на позитивной ноте – «Учите, играя».

**Методы здоровьесберегающих технологий:** фронтальный, групповой, практический метод, познавательная игра, игровой метод, соревновательный метод, метод индивидуальных занятий.

**Существует правила — кирпичики, из которых строится здоровье:** • Соблюдайте режим дня! • Обращайте большое внимание на питание! • Больше двигайтесь! • Спите в прохладной комнате! • Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу! • Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью! • Гоните прочь уныние и хандру! • Адекватно реагируйте на все проявления своего организма! • Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций! • Желайте себе и окружающим только добро!

**Таким образом,** здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем, их применение в работе повысит результативность в образовательном процессе, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение здоровья и гармоничное развитие воспитанников. Помните, здоровье — это ДАР, который нужно не растрачивать попусту, а сохранять и приумножать, начиная с самого раннего возраста.