**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ**

**МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Главной целью современной образовательной политики в сфере дошкольного образования является реализация права каждого ребенка на качественное доступное образование, обеспечивающее равные стандартные условия для полноценного физического и психического развития детей как основы их успешного обучения в школе. В настоящее время одной из задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

В связи с этим в дошкольных образовательных учреждениях ведется большая работа по оздоровлению детей. Вместе с тем, проблема формирования здоровьесберегающей среды, интеграции профилактических и оздоровительных технологий в воспитательно-образовательный процесс остается актуальной для системы дошкольного образования.

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание у ребенка устойчивой мотивации в потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности направленные на сохранение и укрепления здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения.

В своей работе с детьми я использую следующие здоровьесберегающие технологии: динамические паузы – на всех занятиях; подвижные игры; интерактивные физкультминутки; релаксацию; пальчиковую гимнастику; гимнастику для глаз; дыхательную гимнастику, а так же технологии обучения здоровому образу жизни: проблемно – игровые (игротренинги и игротерапию - технология «Марблс»)

Динамические паузы проводятся во время занятий по 2-3 минут по мере утомляемости детей. В динамические паузы включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику в зависимости от вида занятия. Дети с удовольствием выполняют такие упражнения.

Находиться в движении, особенно для детей дошкольного возраста, является насущной потребностью, обусловленной возрастными анатомическими потребностями, связанные с окостенением позвоночника. Это стремление детей к движению лучше использовать в подвижных играх. Регулируя нагрузку на организм. Активные игры оказывают благоприятное влияние на весь организм, не только укрепляя развивая двигательный аппарат, но и влияя на формирование личности ребенка, способствует его психологическому развитию.

Исследование ученых показали, что двигательную активность, влияющую на здоровье и жизнедеятельность человека необходимо прививать в раннем возрасте, формируя одновременно физическую и умственную активность, укрепляя здоровье. Поэтому подвижные игры используются мной в таких занятиях как: математика, познавательные занятия.

В младшем дошкольном возрасте детям нравится пальчиковая гимнастика. Я часто включаю ее в динамические паузы на занятиях по изодеятельности, аппликации, ручному труду. Очень хорошо использовать пальчиковую гимнастику и на занятиях по математике, познавательному развитию. Ознакомлению с художественным словом. Пальчиковая гимнастика дает палацам полноценный отдых, кроме того, она развивает их ловкость, подвижность на пальцах и на ладонях есть активные точки, массах которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга. Регулярные занятия будут способствовать поддержанию хорошего тонуса.

Цель дыхательной гимнастики.- научить детей дышать через нос, подготовить к более сложным дыхательным упражнениям. При этом осуществляется профилактика заболеваний дыхательных путей.

Гимнастика для глаз - укрепляет мышцы глаз и способствует профилактике миопии. Элементы гимнастки для глаз используется в динамических паузах, на занятиях по изодеятельности, аппликации и обязательно во время интерактивных игр.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно – воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Библиографический список

1. Чупаха И.И. здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе./ И. В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова – М. Илекса. Народное образование. Ставрополь 2006.
2. Гаврилова Н. Н. педагогическая ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ методическое пособие / Н.И. Гаврилова, Н.В. Микляева.- М. АРКТИ. 2016.
3. Кулик Г.И. школа здорового человека. Программа для ДОУ / Г. И. Кулик, Н.Н. Сегиенко. – М. ТЦ Сфера. 2008