Здоровьесберегающие технологии

в учреждении дошкольного образования

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в учреждении дошкольного образования: детей, педагогов и родителей.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа “здоровый ребенок – успешный ребенок”, считаю невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Поэтому в настоящее время в качестве одного из приоритетных направлений педагогической деятельности выделяется применение в условиях детского сада здоровьесберегающих технологий.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

***Современные здоровьесберегающие педагогические технологии, используемые в учреждении дошкольного образования***

**Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

**Ритмопластика**

Не раньше чем через 30 мин. После приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. Со среднего возраста. Обращать  внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.

**Динамические паузы (физкультминутки)**

Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах

Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия

**Подвижные и спортивные игры**

Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. Используются   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

**Технологии эстетической направленности**

Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла,  оформлении помещений к праздникам и развлечениям. Для всех возрастных групп. Осуществляется на занятиях, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса.

**Гимнастика пальчиковая**

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

**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 пед

**Гимнастика дыхательная**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры

**Гимнастика пробуждения**

Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Во всех возрастных группах. Форма проведения различна: ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий УДО.

**Технологии обучения здоровому образу жизни**

**Физкультурное занятие**

Все возрастные группы. 1-ая младшая - 2 занятия (10мин), 2-ая младшая - 3 занятия (15 мин), средняя группа - 4 занятия (20 мин), старшая группа - 4 занятия (25 мин). Занятия проводятся в соответствии с учебной программой дошкольного образования.  Перед занятием  хорошо проветривается  помещение.

**Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)**

В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

**Коммуникативные игры**

1-2 раза в неделю по 30 мин. Со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

**Самомассаж**

В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста. Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.

**Коррекционные технологии**

**Технологии музыкального воздействия**

В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

**Технологии воздействия цветом**

Как специальное занятие в зависимости от поставленных задач со среднего возраста. Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров УДО. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка

**Десять золотых правил здоровьесбережения:**

* Соблюдайте режим дня!
* Обращайте больше внимания 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 добра!