**Здоровьесберегающие технологии в детском саду.** Орлова В.В.

 Помимо воспитательных и образовательных задач, Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) ставит обязательной целью сохранение и укрепление здоровья детей.
 Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

 Здоровьесберегающая технология - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

 Задачи здоровьесбережения:

1.Сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности.

2.Создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей.

3.Создание положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

 Здоровьесберегающие образовательные технологии делятся на три группы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

 Технологии сохранения и стимулирования: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика пальчиковая, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, динамическая гимнастика.

 Динамическая пауза- развлекает детей, создает благоприятную для обучения атмосферу, снимает нервное напряжение от перегрузок, объединяет детей между собой, способствует взаимодействию, прививает навыки общения, обучает новым умениям и знаниям, развивает внимание, речь, мышление и память, корректирует эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждает психологические нарушения, способствует оздоровлению.

 Подвижные игры способствуют развитию физических и умственных способностей,освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Релаксация- метод воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно- психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния.

 Гимнастика пальчиковая - Способствует овладению навыкам мелкой моторики,помогает развивать речь,повышает работоспособность коры головного мозга, развивает психические способности: мышление, память, воображение, снимает тревожность.

 Гимнастика для глаз - снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение, способствует предупреждению нарушений зрения, быстрому восстановлению работоспособности.

Дыхательная гимнастика- положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани улучшает дренажную функцию бронхов; - восстанавливает нарушенное носовое дыхание, способствует восстановлению нормального крово - и лимфоснабжения, повышает общую сопротивляемость организма.

 Динамическая гимнастика включает в себя комплекс упражнений, во время выполнения которых укрепляются и развиваются мышцы ребенка. А так же способствует тренировке вестибулярного аппарата.

 Технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, точечный массаж, занятия в бассейне, проблемно – игровые и коммуникативные игры.

 Физкультурное занятие обеспечивает физическое развитие, функциональное совершенствование организма, укрепление здоровья ребенка, приобретение им правильных двигательных навыков, воспитание физических качеств и эмоционально- положительного отношения к физкультуре и спорту, всестороннее развитие личности.

 Точечный массаж и самомассаж- учит детей сознательно заботиться о своём здоровье, является профилактикой простудных заболеваний, повышает жизненный тонуса у детей, прививает им чувство ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

 Занятия в бассейне благоприятно влияет на весь организм: улучшается сердечно- сосудистая система, опорно-двигательный аппарат, налаживает нервную систему, развивается гибкость и происходит закаливание организма, что благоприятно отражается на иммунной системе ребнка.

 Коммуникативные игры – игры для развития умения общаться, умения сотрудничать и взаимодействовать с  людьми в разнообразных жизненных ситуациях.

 Коррекционные технологии: су-джок терапия, арт-терапия (сказкотерапия, песочная терапия, музыкатерапия).

 Су-джок терапия: воздействует на биологически активные точки организма, стимулирует речевые зоны коры головного мозга, способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом, развивает мелкую моторику рук, развивает память, внимание, связную речь.

 Арт-терапия (лечение искусством) позволяет диагностировать психологические проблемы; в адекватной форме выпустить агрессию и прочие негативные проявления; облегчить процесс коммуникации, установления отношений с другими людьми; повысить самооценку; научиться контролировать собственное внутреннее состояние; правиться со страхами, тревожностью, многими психосоматическими проявлениями; приобрести новые, более конструктивные модели поведения в той или иной ситуации; получить удовольствие от самовыражения.

 Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. При этом у дошкольников закладывается осознанное стремление к поддержанию здоровья и правильному образу жизни.