**«Здоровьесберегающие технологии, используемые в работе с детьми»**

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:

забота о здоровье – это важнейший труд.

От жизнерадостности, бодрости детей

зависит их духовная жизнь, мировоззрение,

умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы».

*В.А. Сухомлинский*

На современном этапе развития нашей страны происходят изменения в образовательных процессах. На смену традиционным методам приходят активные методы воспитания и обучения детей.

В настоящее время педагогические коллективы дошкольных учреждений интенсивно внедряют разнообразные инновационные технологии работы с детьми. Одной из этих технологий является – здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в дошкольном образовании (ЗОТ) – это совокупность всех используемых в образовательном процессе принципов, приемов, методов педагогической работы, которые дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения, а также способствуют у детей культуры здоровья.

Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья ребенка, вооружив его необходимым багажом знаний, навыков необходимых для ведения здорового образа жизни, воспитав у него валеологическую культуру здоровья.

Задачи здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

* сохранить здоровье детей;
* создать условия для их современного и полноценного психического здоровья;
* обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного возраста.

Виды  здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

* методико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережение и здоровьеобогащение педагогов;
* валеологическое просвещение родителей.

Для проведения успешной работы по здоровьесбережению необходимо обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

* оздоровительная гимнастика;
* разные виды массажа;
* привитие детям гигиенических навыков;
* физминутки во время занятий;
* упражнение для глаз;
* функциональная музыка;
* специально организованные занятия оздоровительной физкультуры.

Физминутка - рекомендована в качестве предотвращения переутомления детей,положительно влияет на деятельность мозга, улучшает работоспособность нервной системы.

Пальчиковая гимнастика - рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами.

Дыхательная гимнастика - помогает повысить возбудимость коры головного мозга, активизирует детей на занятиях, проводится в различных формах.

Гимнастика бодрящая - проводится ежедневно во второй половине дня после сна (ходьба по корпешкам, дощечкам, упражнения на кровати).

Релаксация - проводится во всех возрастных группах, при этом используется спокойная музыка и звуки природы.

Гимнастика для глаз - проводится в зависимости от зрительной нагрузки, хорошо помогает гимнастика по методике В.Б. Базарского.

Технологии обучения и проведения самомассажа – в целях профилактики простудных заболеваний:

* артикуляционный самомассаж;
* самомассаж лица, ушей проводится в осенний и весенний периоды;
* самомассаж мышц ног - используются подушечки с разными наполнителями (фасоль, горох, пуговицы), массажные коврики, дети ходят по ним, можно использовать упражнения на придумывание слов на определенный звук;
* самомассаж рук - используются грецкие орехи, ребристые карандаши, детские грабельки, деревянные и вертикальные бигуди и многое другое, насколько подсказывает фантазия.

Закаливание вписывается во всережимные моменты, является важным звеном в системе физического воспитания детей, обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости.

Физкультурные занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает дошкольное учреждение.

Подвижные и спортивные игры проводятся ежедневно во всех возрастных группах. Спортивные развлечения, занятия-развлечения, занятия-соревнования,  спортивные эстафеты.

Воспитание здорового ребенка – задача не только педагогического коллектива, но и родителей. Важными технологиями в воспитании здорового ребенка является работа с семьей.

Работа с семьей:

* пропаганда здорового образа жизни;
* консультации;
* индивидуальные беседы;
* выступления на родительских собраниях;
* выставки;
* проведение совместных мероприятий.

Вся работа по здоровьесберегающим технологиям должна проводиться комплексно с участием воспитателя, педагога-психолога, инструктора по ФИЗО, музыкального руководителя.

Здоровый образ жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должен стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения.

Таким образом здоровьесберегающие технологии можно рассматривать, как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников.

«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».