**«Здоровьесберегающие приёмы, методы,**

**технологии в работе с дошкольниками».**

 Здоровье – одна из главных ценностей в жизни.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.

   Поэтому, в работе с детьми педагоги применяют здоровьесберегающие технологии - системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения здоровому образу жизни;
* коррекционные технологии.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие методы и приёмы:

***1.Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся динамические паузы - это физминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. Систематическое использование динамических пауз приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

 Ежедневно включаем подвижные и спортивные игры, как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности, что способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности.

 В различных формах физкультурно-оздоровительной работы используем тренажёры.

***2.Технологии обучения здоровому образу жизни.***

 С целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья мы проводим массаж   В преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды , как профилактика простудных заболеваний рекомендуется точечный массаж (упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие).

 Ежедневно с детьми делаем утреннюю гимнастику, после сна ленивую гимнастику (в её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение), оздоровительную гимнастику босиком по корригирующим дорожкам (главный смысл хождения босиком по ребристым поверхностям заключается в закаливании кожи стоп к влиянию пониженных температур, которое осуществляется, главным образом, действием низких температур пола).

Один раз в неделю проводим беседы по теме: «Здоровье», где у дошкольников формируются представления о здоровом образе жизни. У детей легко формируется понятие о том, что каждый человек должен сам заботиться о себе и своём здоровье.

По технологии обучения здоровому образу жизни используем следующие формы, такие как: физкультурные занятия (регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета); спортивные развлечения, праздники; дни здоровья.

При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более непосредственно, чем на физкультурном занятии, и эта раскованность позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.

***3.Коррекционные технологии***

*Артикуляционная гимнастика* - упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения,помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение.

*Релаксация* - это один из приёмов музыкотерапии, используется для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя детей. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

*Сказкотерапия* – это воспитание и лечение сказкой, имеет психологический терапевтический и развивающий эффект. Сказка не только учит детей переживать, радоваться, сочувствовать, грустить, но и побуждать их к речевому контакту.

*Ароматерапия* (положительно воздействует на нервную систему и головной мозг). Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Еженедельно в группе, в спальне можно сжигать небольшое количество кусочков древесины, коры. Этим мы уничтожаем вирусы и микробы.

Для осуществления обогащенного физического развития и оздоровления детей в группе оборудован «Центр здоровья».

Центр оснащён как традиционными пособиями, так и нетрадиционным оборудованием:

* массажные коврики (для массажа стопы ног и развития координации движений);
* салфетки, трубочки (для развития речевого дыхания и увеличения объема легких);
* массажёры, шарики (для развития мелкой моторики - общеизвестно, что на ладонях рук, находится много точек, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма);
* книги, энциклопедии, иллюстрации, схемы (для проявления интереса к своему здоровью);
* дидактические игры: «Структура человеческого тела”; “Спорт – это здоровье”; “Чистим зубы правильно”; “Бережём уши” и т.д.

   Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя оздоравливаются. Игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепляют культурно – гигиенические навыки, заставляют задумываться о здоровье.

    В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, будем использовать разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; папки передвижки.

   Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.                     Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием родителей, медицинских и педагогических работников: воспитателя, учителя – логопеда, педагога - психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.