***СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ***

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре

- использование развивающих форм оздоровительной работы.

*Формы организации здоровьесберегающей работы:*

- физкультурные занятия;

- самостоятельная деятельность детей;

- подвижные игры;

- утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);

- двигательно-оздоровительные физкультминутки;

- физические упражнения после дневного сна;

- физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;

- физкультурные прогулки (в парк, на стадион);

- физкультурные досуги;

- спортивные праздники;

- оздоровительные процедуры в водной среде.

**Существующие здоровьесберегающие** образовательные технологии можно выделить в три подгруппы:

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру воспитательно-образовательного процесса, способствующие предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми;

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья.

***Здоровьесберегающие технологии,***

***технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

***Стретчинг****–*не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

***Динамические паузы****–*во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. 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, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используются лишь 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.

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

***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 педагога.

***Гимнастика дыхательная****– в*различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

***Динамическая гимнастика****–*ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

***Гимнастика корригирующая****–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

***Гимнастика ортопедическая****–*в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

***Коррекционные технологии***

***Технологии музыкального воздействия****–*вразличных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

***Сказкотерапия****–*2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

***Технологии воздействия цветом***– как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач. Правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

**Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.**

***Словарь терминов по здоровьесберегающим технологиям (по Деркунской В. А.)***

***Технология –***это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным -педагогическим.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

***Педагогическую технологию отличают:***

- конкретность и четкость цели и задач;

- наличие этапов: первичной диагностики;

- отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации;

- использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели;

- итоговой диагностики достижения цели,

- критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость.

***Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании***

***Применительно к ребенку****–*обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

***Применительно к взрослым****–*содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 14 «Юбилейный»



г. Сысерть