**Доклад**

**На тему: Здоровьесберегающие технологии в ДОО**

**Подготовила: воспитатель МБДОУ «Детский сад №416»**

 **Исингалеева Л.В.**

 В своём выступлении я планирую ознакомить Вас с видами здоровьесберегающих технологий, методами их внедрения в образовательный процесс и необходимость их применения дошкольном учреждении.

 Тему своего доклада считаю актуальной, поскольку особо остро в наше время стоит проблема оздоровления детей дошкольного возраста потому, что заболеваемость из года в год увеличивается. Это происходит несмотря на все достижения современной медицины. При этом многие воспитанники детских садов страдают от хронических заболеваний. Например: нарушение работы опорно – двигательного аппарата, проблемы с осанкой и т.д.

 В связи с этим в системе дошкольного образования уделяется особое внимание физическому и психическому развитию, формирования у детей навыков здорового образа жизни. И по этому мы применяем в воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии которые направлены на:

1.обучение детей здоровому и правильному образу жизни; 2.коррекцию состояния детей. 3.стимулирование и сохранение здоровья.

 Здоровьесберегающий педагогический процесс  - это процесс обучения воспитанников в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей. Это специально организованное, развивающееся во времени взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

 В своём выступлении я хочу рассказать о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в нашем детском садике.

 **Технологии направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей. Это:**

**1.Дыхательная гимнастика.** Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.
В качестве дыхательной гимнастики хорошо подходит упражнение надувание шаров; «паровозик». При ходьбе необходимо делать движения руками, изображающие езду поезда и при этом произносить слова. Также хорошо делать наклоны в стороны на вдох и выдох. Популярно в нашем саду и упражнение «часики»: детки становятся прямо и начинают махать руками вперед и назад, произнося при этом «тик-так».

**2.Гимнастика для глаз.** Необходима для сохранения зрения. Упражнения для глаз используем для профилактики нарушения зрения, они снимают зрительное напряжение, укрепляют глазные мышцы. Можно поморгать, попросить зажмуриться, широко открыть глаза и посмотреть вдаль. Также детям интересно следить за пальчиком, который, то приближается к носу, то отдаляется от него. Такие здоровьесберегающие технологии в работе с детьми используются постоянно.

**3.Пальчиковая гимнастика.** Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.

**4.Подвижные игры.** В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию. Именно потому, что этот вид деятельности является важной частью процесса воспитания, каждый родитель должен знать, какие именно подвижные игры интересны дошкольникам. Ведь это поможет использовать их в домашней обстановке.

**5.Динамические паузы во время занятия (физкультминутки).** Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют общему оздоровлению.

**Технологии направленные на обучение здоровому образу жизни.**

**1.Утренняя гимнастика.** Регулярное (каждодневное) проведение утренней гимнастики (естественно, под руководством взрослых) постепенно приучает ребёнка к физическим упражнениям и связывает их с положительными эмоциями, приятными мышечными ощущениями, которые вызывают только жизнерадостность. Ежедневные физические упражнения способствуют вырабатыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.

**2.Бодрящая гимнастика.** Это упражнения, выполняемые детьми после дневного сна. Можно выполнять эти упражнения на кроватках. Это самомассаж, прогулки по ребристым дощечкам, камням, пробежки из спальни в игровую комнату, в которых поддерживается небольшая разница температур. После таких упражнений проводятся обширные умывания прохладной водой. Такие бодрящие процедуры позволяют быстро включиться организму ребенка в рабочий ритм и укрепить состояние его здоровья.

**3.Занятия по физкультуре.** Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств. Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.

**Технологии направленные на коррекцию детей.**

**1.Самомассаж.** Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности. Это такие упражнения, как:
• катание одного грецкого ореха, шарика или шишки между ладонями,
• катание ребристого карандаша,
• имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке,
• сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

**2.Артикулярный массаж.** Применяется с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Активизирует работу всех без исключения органов и систем тела.
**3.Изотерапия.** Как самостоятельный метод арт – терапии, изотерапия разгружает нервную систему, стимулирует развитие моторики, успокаивает психику. Этот метод является одним из лучших способов, чтобы узнать о внутреннем состоянии ребёнка. В изотерапии применяются различные материалы: карандаши, краски, пластилин, цветная бумага.
Таким образом, применяемые эти технологии в нашем детском садике формируют у ребёнка привычки к здоровому образу жизни и улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей.

 А для создания целостной системы здоровьесбережения воспитанников очень важным является организация двигательной и оздоровительно - развивающей среды. В нашем детском саду в соответствии созданы все условия для обеспечения оптимального двигательного режима воспитанников и реализации системы мер оздоровления, соответствующие требованиям ФГОС дошкольного образования: спортивный, тренажёрный и хореографический залы, современная спортивная площадка. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста. Организованной формой взаимодействия воспитанников и инструктора по физкультуре в режиме дня являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы организации: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты и др. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на восстановление дыхания, релаксацию.

 Комплексная организация здровьесберегающей среды в нашем детском саду показывает, что вышеперечисленные формы работы помогают достигнуть хороших результатов в снижении заболеваемости воспитанников. Залогом успешности работы в данном направлении является системность в реализации здоровьесберегающих технологий.