**Создание условий для использования в работе с дошкольниками здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

Тынкачева М.Н.

воспитатель МАДОУ /д/с № 37

ГО Богданович

        Одно из приоритетных направлений деятельности ДОУ – сохранение и укрепление здоровья воспитанников путем формирования у них сознательного отношения к собственному здоровью. В настоящее время педагоги интенсивно внедряют в работу инновационные здоровьесберегающие технологии. Поэтому основная задача дошкольного учреждения выбрать такие методы и формы организации работы с детьми, инновационные педагогические технологии, которые оптимально соответствуют поставленной цели развития личности.

Жизнь и здоровье подрастающего поколения являются социальной ценностью. Здоровьесберегающая среда дошкольного образовательного учреждения является важнейшим условием для физического потенциала, формирования ценностей здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

**Цель применения здоровьесберегающих технологий:**

Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

**Задачи:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие.

2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

3. Создать оптимальные условия для психического и физического развития дошкольников.

Здоровьесберегающие технологии это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Созданию благоприятных условий для саморазвития и самовыражения детей, сохранения и укрепления здоровья способствует образовательная среда нашего детского сада, которая состоит из следующих компонентов: взаимодействие участников педагогического процесса, предметно-пространственная развивающая среда и освоение содержания основной образовательной программы.Все они выступают в единстве и взаимосвязаны.

С этой целью в группе создана предметно-развивающая среда, которая обеспечивает не только разные виды активности, но и лежит в основе их двигательной активности.

В своей работе с детьми применяю следующие здоровьесберегающие мероприятия:

- Пальчиковая гимнастика используется в непосредственно образовательной деятельности с целью снятия мышечного напряжения. В педагогической деятельности широко применяются игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук. С этой целью в группе создан центр игр с нетрадиционным материалом. В совместной деятельности с детьми выполняем упражнения с предметами: прищепками, пробками, счётными палочками, пуговицами, мячами-ёжиками для развития мелких мышц кисти.

- Зрительная гимнастика повышает способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях, вызывает активную циркуляцию крови, стимулирует нервные окончания и дает отдых утомленному зрению. Используется, для снятия напряжения органов зрения применяется в различных видах деятельности.

- Релаксация — применяется во всех видах деятельности, позволяет успокоить ребенка, снять мышечное напряжение, развивает воображение, улучшает самочувствие и повышает жизненные силы.

- Песочная терапия, благодаря которой у детей развивается кругозор, речь, совершенствуется координация движений, моторика пальцев и улучшается самочувствие детей.

- Динамические паузы, развивают психоэмоциональную устойчивость и физическое здоровье детей, повышают функциональную деятельность мозга и тонизирует весь организм.

- Точечный массаж— биологически активных зон используется в течении дня, для профилактики простудных заболеваний.

- Гимнастика после дневного сна— направлен на сохранение и стимулирование здоровья ребенка.

- Гимнастика на стоп-ковриках — активизирует подошву ног, стимулирует нервную систему, усиливает кровоснабжение во время деятельности всех видов.

- Су-Джок-терапия, использование способствует повышению физической и умственной работоспособности детей.

В совместной деятельности с детьми используем «эмоциональные разминки». Под специально подобранную музыку выполняю с детьми упражнения такие как, потянуться как кошка; поваляться как неваляшка; позевать, открывая рот до ушей; поползать как змея без помощи рук и т. д. Это очень важно для развития и укрепления опорно-мышечной системы ребёнка.

Все эти здоровьесберегающие технологии способствуют формированию психологической комфортной ситуации развития для детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие, снимают напряжение во время непосредственно образовательной деятельности.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

1. НОД в спортивном зале с использованием спортивного оборудования;
2. утренняя гимнастика;
3. занятия по формированию представлений о здоровом образе жизни;
4. проблемно-игровые ситуации, коммуникативные, подвижные, спортивные игры и др.;
5. физкультурные досуги и праздники.

Результатами образовательной деятельности предусматривается: «знакомство со строением своего тела, гигиеническими навыками по его уходу; принадлежность к определенному полу; продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценностью здоровья для человека.

Умения выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и навыки по сохранению здоровья, не нанося вред, как собственному здоровью, так и здоровью других людей. Соблюдение правил безопасности.

Здоровьесберегающие технологии способствует формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитанию бережного отношения к своему организму, обеспечивают своевременное развитие жизненно необходимых двигательных навыков, способностей, а также психических и физических качеств ребенка.

Использование всех вышеприведенных оздоровительных приемов осуществляется с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, а также состояния здоровья.

В своей работе используем современный подход к системе оздоровления и развития детей, путем внедрения в педагогическую деятельность игровую квест-технологию. Игра для ребенка является наиболее привлекательной, естественной формой и средством познания мира, своих возможностей. Для профессионально компетентного педагога содержательная, отвечающая интересам детей, правильно организованная игра — эффективное педагогическое средство, позволяющее комплексно решать разнообразные образовательные воспитательные и развивающие задачи. Квест — это игры, в которых детям-игрокам необходимо выполнять задания, искать различные предметы, находить им применение, разговаривать с различными персонажами в игре, решать головоломки они обеспечивают участникам релаксацию, снимают нервную нагрузку, способствуют переключению внимания и помогают решать конфликты. Квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребенка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией. Что является основным требованием ФГОС ДО. Главное преимущество квеста в том, что такая форма организации образовательной деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. С помощью такой игры можно достичь образовательных целей: реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения и навыки детей.

Широко применяем социо-игровую технологию с целью развития у детей коммуникативных навыков, что активизирует развитие детей в игровом общении со сверстниками. Применение социо-игровой технологии способствует реализации потребности детей в движении, сохранению психологического здоровья, а также формированию коммуникативных навыков у детей дошкольного возраста. Применение в педагогической деятельности «социо-игровых» технологий способствует усвоению детьми активных форм жизнедеятельности, в познании и утверждении их собственной личности: формирование навыков и умений дружеского коммуникативного взаимодействия; обеспечение душевного благополучия; коррекция импульсивного поведения, все то, что мы хотели бы видеть в детях на период их перехода в школу.

В результате использования здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе у воспитанников нашей группы имеется положительный результат уровня заболеваемости. О чём свидетельствует анализ динамики количества дней пребывания воспитанников в детском саду. Благодаря компетентному подходу педагога такие игры являются всесторонней подготовкой ребенка к жизни, его своевременной социализации и развития.

Для создания положительно-эмоционального состояния, профилактике негативных переживаний в группе создан центр уединения. В нем находится мягкая мебель, столик с альбомом фотографий членов семьи. Создавая ППРС, учитываем возраст детей, интересы, а также основные принципы организации в соответствии с ФГОС ДО.

Таким образом, здоровьесберегающая технология направлена на сохранение и укрепление здоровья каждого воспитанника, способствует снижению заболеваемости и формированию у детей стойкой мотивации на здоровый образ жизни, приводит к укреплению здоровья и облегчает адаптацию ребенка к школьным нагрузкам.