**Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательно – образовательном процессе.**

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования главной задачей является: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Усилия работников ДОУ сегодня как никогда направлены на оздоровление ребенка – дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации российского образования.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как привить навыки здорового образа жизни и развить познавательную активность? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Главная цель моей работы с детьми – сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения поставленной цели я решаю следующие задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- повышение эффективности к процессу обучения за счет средств здоровьесберегающих технологий.

В систему оздоровительной работы я включаю следующие здоровьесберегающие технологии:

• Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывая полезную привычку у моих детей начинать день с утренней гимнастики.

• Физминутка. Ежедневно, в процессе НОД детей и, по мере необходимости, я провожу физкультминутки, главным образом в момент появления признаков утомляемости детей. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижной игры.

• Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям. Известному педагогу В. А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

• Дыхательная гимнастика проводится мною в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Ещё древние восточные мудрецы придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма.

• Гимнастика для глаз. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения.

• Бодрящая гимнастика после сна, помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Форма её проведения различна (гимнастика пробуждения в постели и самомассаж, хождение босиком, гимнастика игрового характера).

• Релаксация – провожу в зависимости от состояния детей и поставленных целей, для всех возрастных групп (во время заключительной части занятий, перед сном). Для этого использую спокойную классическую музыку, звуки природы.

• Игровой массаж. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. Он основан на стимуляции биологически активных точек. Такой вид массажа вызывает у моих детей смех и повышает их настроение.

• Подвижные игры – служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Активное участие в подвижных играх обогащает детей новыми впечатлениями.

• Обширное умывание – как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Провожу его после сна. Принятие солнечных и воздушных ванн провожу в начале дня.

• Фитонциды - это образуемые растениями вещества. Фитонциды чеснока, лука убивают многие виды простейших. Фитотерапия – тщательно подбираю комнатные растения для игровой комнаты.

• Цветотерапия – это способ корректировки психоэмоционального состояния ребёнка при помощи определённых цветов, направленный на то, чтобы вернуть ребенка в счастливый яркий мир детства и радости. Использую как в НОД, так и вне её.

Музыкотерапия – это лекарство, которое слушают. Специально подбираю мелодии, которые снимают гнев, досаду, улучшают настроение моих воспитанников.

Игротерапия – идеальное средство от детских неврозов. Всегда с удовольствием наблюдаю, как, в игре, ребенок, без ограничений и, не задумываясь, выражает свои фантазии, переживания, эмоции, становится уверенней в себе.

Песочная терапия – создаёт пространство, в котором дети могут выразить в самой естественной для них форме (игре) свои страхи, желания, обиды, сомнения и злость, волнения и мечты. Ведь сам песок обладает уникальным свойством заземлять негативные эмоции.

Психогимнастика – направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как его познавательной, так и эмоционально – личностной сферы). Моим детям очень нравятся такие этюды, игры и упражнения.

В обстановке психологического комфорта и эмоциональной приподнятости работоспособность группы детей заметно повышается, что в конечном итоге приводит и к более качественному усвоению знаний, и, как следствие, к более высоким результатам.

Комплексное использование мною данных технологий даёт положительный результат в оздоровлении детей. Снизился уровень заболеваемости детей моей группы, значительно снижено количество пропусков по болезни. Повысилось количество детей, имеющих высокий уровень физического развития, увеличилось количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни.

Для достижения положительного результата стараюсь использовать как традиционные, так и нетрадиционные формы работы с родителями в этом направлении: знакомлю их с методами и приемами здоровьесберегающих технологий с помощью информационных стендов, папок – передвижек, консультаций.

Положительный эмоциональный настрой дают мероприятия, проводимые совместно с родителями.

Система моей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней - помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил свое здоровье и здоровье окружающих.

В процессе приобретения опыта работы об использовании в воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающих технологий, с помощью изученного мною материала, я подобрала и создала следующие виды картотек: подвижные игры, комплексы гимнастики после дневного сна, пальчиковые игры, дидактические игры по цветотерапии, игры по профилактике детских страхов, релаксационные игры, игры (этюды) по психогимнастике, дыхательная гимнастика, детский массаж, физкультминутки для дошкольников.

В заключение, вслед за великим гуманистом и педагогом Ж. - Ж. Руссо, хочется сказать: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым».

Результаты убеждают в правильности и действенности, выбранных мною мер в совершенствовании оздоровительной работы. Однако не останавливаюсь на достигнутом уровне. Мой творческий поиск всегда продолжается.

|  |
| --- |
|  |