***Доклад на тему:***

***«Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании»***

*Подготовила: Годовикова Н.А.*

*Воспитатель МКДОУ д/c №2 «Березка»*

*Город Инза Ульяновская область*

***Купить можно много:***

***Игрушку, компьютер,***

***Смешного бульдога,***

***Стремительный скутер,***

***Коралловый остров***

***(Хоть это и сложно),***

***Но только здоровье***

***Купить невозможно.***

***Оно нам по жизни***

***Всегда пригодится.***

***Заботливо надо***

***К НЕМУ ОТНОСИТЬСЯ***

*А.ГРИШИН*

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья. Гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка. Формируется личность человека. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы, поэтому одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье ее основных институтов. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребенка. И так как проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро, то словосочетания «здоровьесберегающие технологии» «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений.

**Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.**

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

В дошкольном образовательном учреждении используются следующие здоровьесберегающие технологии:

1. Физкультурные занятия. Это организационная форма обучения. Проводится 2 раза в неделю в спортивном зале и 1 раз в неделю на прогулке.

2. Утренняя гимнастика. Рассматривается как важный элемент двигательного режима, средства для поднятия эмоционального тонуса детей. Обеспечивает полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние. В ней сосредоточен комплекс взаимодействий на разностороннее развитие детей: движение, музыка, ритм, эстетика окружающих пособий, общение, игра.

3. Физкультурная минутка. Это динамическая пауза для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.

4. Подвижные игры. это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических и психических напряжений.

5. Пальчиковая гимнастика. Тренировка тонких движений пальцев кисти рук.

6. Артикуляционная гимнастика. Это упражнения для формирования правильного произношения, выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

7. Бодрящая гимнастика. Переход от сна к бодрствованию через движения. Поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

8. Гимнастика для глаз. Упражнения для снятия глазного напряжения.

9. Дыхательная гимнастика. Это специальные упражнения, позволяющие очистить оболочку дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, улучшить самочувствие ребенка.

10. Релаксация. Система расслабляющих упражнений, направленная на восстановление между процессами равновесия возбуждения и торможения и снижение двигательного беспокойства.

11. Гимнастика ортопедическая. Система упражнений. Направленная на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.

12. Гимнастика корригирующая. Система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

13. Занятия из серии «Здоровье». Занятия по ознакомлению детей со своим организмом, создание предпосылок к заботе о собственном здоровье.

14. Самомассаж. Массаж выполняемый собственноручно на своем теле (рук, ног).

15. Коммуникативные игры. Игры, направленные на развитие коммуникативных навыков детей.

16. Сказкотерапия. Занятия, используемые для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказать взрослый , либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, бережное отношение к своему здоровью.