**Современные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе (из опыта работы воспитателя Осинцевой Н.В.).**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально волевые и поведенческие качества. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетным и обязательным в деятельности образовательных учреждений. Здоровьесберегающий педагогический процесс в ДОУ - в широком смысле слова - процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Цель здоровьесберегающих технологий: создание устойчивой мотивации и потребности к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

* сохранение и укрепление здоровья детей;
* формирование привычки к здоровому образу жизни;
* профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
* формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
* привитие культурно-гигиенических навыков;
* оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
* осознание и осмысление собственного «я». Преодоление барьеров в общении; формирование коммуникативных навыков;
* развитие внимания, сосредоточенности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные технологии.

Используемые здоровье сберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья детей. Цель технологии воспитания валеологической культуры - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

В нашей группе созданы педагогические условия для здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, активно используются разнообразные формы оздоровительных мероприятий.

Особое внимание в системе физического воспитания уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости - соблюдение режима прогулок; занятия босиком утренней гимнастикой и физкультурой; рижский метод закаливания - топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе, контрастное обливание ног.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Для того чтобы прогулка давала эффект необходимо менять последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры. В тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр. На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

Сохранению системности и целостности здоровье сберегающей деятельности в детском саду способствуюттехнологии, направленные на развитие двигательной активности - регулярное введение в режим разнообразных гимнастик, которые способствуют укреплению организма ребенка. В комплексы утренней гимнастики включаются дыхательные упражнения, упражнения с предметами и без предметов, упражнения на формирование правильной осанки, на формирование свода стопы; упражнения имитационного характера. Гимнастика после дневного сна помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика начинается с разминки в постели - лежа на кровати, дети выполняют 5 -6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают, выполняют в разном темпе несколько движений - ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам, по нестандартному оборудованию - дорожке с пришитыми пуговицами, по дорожке внутри которой камешки и бруски.

Варианты бодрящей гимнастики: разминка в постели, гимнастика игрового характера с элементами дыхательной гимнастики,с элементами корригирующей гимнастики,с элементами точечного массажа, с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения. Ходьба по массажным дорожкам босиком по камешкам и другим неровным поверхностям осуществляет повседневный разогревающий массаж подошв и является великолепной закаливающей процедурой, которая тонизирует организм и способствует поддержанию его в здоровом рабочем состоянии.

В целях профилактики плоскостопия в нашей группе используются упражнения - хождение по ребристой доске, по солевой дорожке, по нестандартному оборудованию: по нашитым на дорожку различным пуговицам, по «кочкам» - по массажному коврику; по гимнастической палке боком, используется приём катания массажного мячика ногой. Упражнение «Каток» - ребенок катает вперед - назад мяч. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Упражнение «Разбойник». Ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки, разложенные на полу игрушки. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

Точечный массаж - элементарный прием самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своем здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний. Массаж биологических активных зон по А.А. Уманской рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов.

Самомассаж ушных раковин являет эффективным методом при регуляции мыслительной деятельности, так как способствует нормализации кровотока во всём организме. Такой массаж позволяет сосредоточиться и быть более внимательным, способствует заметному улучшению общего состояния, приливу бодрости и работоспособности. Самомассаж ушных раковин производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук. При этом используются такие приёмы массажа: разминание, растирание, поглаживание.

Дыхательная гимнастика по А.Н. Стрельниковойукрепляет организм детей, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает функции нервной и сердечно - сосудистой систем, повышает сопротивляемость организма к простудным и другим заболеваниям. Упражнение «Часики» - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик - так». Повторить 10 -12 раз.

Применение пальчиковой гимнастики повышает функциональную деятельность головного мозга, во многом определяет развитие речи, памяти, внимания ребенка, успешность в овладении первоначальными навыками письма, тонизирует весь организм.

Проводимая с детьми специальная гимнастика для глаз направлена на коррекцию зрения, снимает зрительную нагрузку мышц глазодвигательного аппарата, развивает остроту зрения. Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно - двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения). Гимнастика для глаз проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, во время её проведения используется наглядный материал, показ педагога.

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижных занятий, повышают умственную работоспособность детей на занятии и дарят «мышечную радость». Во время занятий 2-5 мин, по мере утомления.

Игры с песком имеют положительное значение для развития психики детей, установлению психологического комфорта: при взаимодействии с песком стабилизируется эмоциональное состояние. При игре с песком можно выполнять такие упражнения: скользить ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения. Создать отпечатками ладоней, кулачков, ребрами ладоней разные причудливые узоры на поверхности песка, попытаться найти сходство узоров с предметами окружающего мира. Пройтись по поверхности песка каждым пальцем обеими руками и т.д.

Каждая применяемая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка привычку к здоровому образу жизни. Использование в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса. Формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, способствует повышению уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости, развитию основных психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия); профилактики респираторных и других заболеваний.