**«Использование**[**здоровьесберегающих технологий в экологическом**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zdorovesberegayushhie-tehnologii)[**воспитании дошкольник**](https://www.maam.ru/obrazovanie/vospitanie-detej)**ов»**

Известно, что почти каждый ребенок, посещающий ДОУ имеет те или иные проблемы со **здоровьем**. Количество **здоровых** детей в целом с каждым годом уменьшается. Также очевидно, что сам ребенок еще не имеет осознанного отношения к уровню **здоровья**, не думает о важности показателей своего **здоровья**. В этой связи повышается значимость и актуальность внедрения **использование здоровьесберегающих технологий в**[**экологическом воспитании**](https://www.maam.ru/obrazovanie/priroda)**ДОУ**.

Применение в работе **здоровьесберегающих технологий** повышает результативность **воспитательно-образовательного процесса**, формирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья**.

**Здоровье** – одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Мы должны научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё **здоровье**, если мы будем личным примером демонстрировать **здоровый образ жизни**, то можно надеяться, что будущее поколение будет более **здоровым** и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

Есть поговорка: “В **здоровом теле – здоровый дух”**. Но не ошибётся тот, кто скажет, что **здоровый дух***(духовное)* порождает **здоровое тело**.

Главной целью моей работы является - **здоровьесберегающие технологии в экологическом воспитании дошкольников**.

В своей работе широко **использую пальчиковые игры**, и во время непосредственно образовательной и в совместной деятельности, и на прогулке.

Для укрепления зрения **использую** зрительные гимнастики **экологического содержания**, зрительная гимнастика – снимает утомление глаз, например:

*«Стрекоза»*

Вот такая стрекоза – как горошины глаза! *(пальцами делают очки)*

Влево – вправо посмотри *(глазами смотрят влево – вправо)*

Ну совсем, как вертолёт, *(круговые движения глаз)*

Мы летаем высоко. *(смотрят вверх)*

Мы летаем низко. *(смотрят вниз)*

Мы летаем далеко. *(смотрят вперёд)*

Мы летаем близко. *(смотрят в низ)*

Музыкотерапия – один из методов, который укрепляет **здоровье детей**, доставляет детям удовольствие. Музыка способствует развитию творчества, фантазии. Мелодия действует особенно эффективно для наших гиперактивных детей, повышает интерес к окружающему миру, способствует развитию культуры ребёнка. Звуки флейты расслабляют детей, звуки *«шелеста листьев»*, *«шума моря»* и других природных явлений заставляют детей вслушиваться в звуки природы и погружаться в них. Для этого я создала в группе картотеку *«Волшебство природы»*, и широко **использую** записи в течение дня.

**Использую оздоровительные силы природы**, которые имеют огромное значение для **здоровья детей** : регулярные прогулки на свежем воздухе; экскурсии; походы; солнечные и воздушные ванны; аромотерапию.

Через экскурсии, прогулки, походы, занятия на свежем воздухе, дети получают необходимый опыт, учатся исследовать, наблюдать, заботятся о своём **здоровье**. В лесу дети получали солнечные и воздушные ванны, что благотворно действует на весь организм, повышает тонус нервной системы и увеличивает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Естественные ароматы леса благотворно влияют на ребёнка, учат правильно пользоваться этими запахами. Дети узнают о пользе чистого воздуха, о лечебных травах, цветах, о пользе деревьев.

Большой **оздоровительный эффект имеет***«Аромотерапия»* - процесс дыхания ароматов. Это положительно воздействует на нервную систему и головной мозг. Запахи сосны – очищают органы дыхания, повышают тонус. Запах берёзы – улучшает работу сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Запах ели и тополя – очищает пищеварительный тракт. Запах крапивы уничтожает бациллы. Букеты из веток берёзы, сосны, кедра, можжевельника необходимы для очищения помещения. *(Букеты и в сухом виде очищают воздух)*.

Ежедневно в группе, перед приходом детей в детский сад опрыскиваю группу маслом ромашки, герани, что действует на детей успокаивающе.

Предлагаю детям вдыхать кедровое, лимонное, камфорное масло – организм стимулируется этими ароматами. **Оздоровительные** силы природы активизируют биологические процессы в организме ребёнка, повышают общую работоспособность организма, доставляют радость, замедляют процессы утомления.

На прогулке и в игровой проводим подвижные игры, игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

Подобраны для чтения сказки **экологического содержания**: *«Сказка об одуванчике»*, *«Сказка о добром лопухе»*, *«Сказка о том как, осень берёзку одарила»* и др., детям очень нравится слушать сказки, а потом обыгрывать в сюжетно – ролевых играх.

Для полноценного **оздоровления** в группе большое внимание уделяю созданию **здоровьесберегающего пространства**. Создала *«Уголок****здоровья****»*. В нё м расположены: осиновые плошки, грецкие орехи, разнообразные запахи (аромотерапия, кора, бусы, схемы для выражения эмоций, и т. д. Все эти предметы хорошо снимают напряжение, агрессию, негативные эмоции. Дети, занимаясь этими предметами незаметно для себя **оздоравливаются**.

В группе создана медиотека, позволяющая организовать непосредственную образовательную и игровую деятельность. В которую входят: динамические паузы (комплексы физминуток, гимнастику для глаз, дыхательная, пальчиковая и т. д., а также картотеки подвижных игр и **экологических сказок**.