**Здоровьесберегающие технологии.**

Совокупность методов и приемов в своей работе затрагивает формирование определенных психических процессов, представлений об окружающем мире, становлений отношений к воспитуемым социальным явлениям и навыкам поведения, основы личностной культуры. Поэтому использование здоровьесберегающих технологий в своей деятельности рассматриваю как перспективное средство работы с детьми. Групповая комната ежедневно проветривается, производится влажная уборка, у каждого ребенка индивидуальный шкаф для раздевания, стакан, полотенце для рук и ног, используется ребристая дорожка для массажа ног, высота мебели соответствует росту ребенка, во время НОД провожу различные физминутки.

Для реализации задачи по сохранению и поддержанию физического и психического здоровья детей я использую здоровьесберегающие технологии (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксацию, гимнастики: пальчиковую, для глаз, дыхательную, бодрящую; физкультурные занятия, занятия по ЗОЖ, игровой массаж), которые включают взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах обучения и развития.

На занятиях использую как традиционные, так и нетрадиционные приемы здоровьесберегающей технологии, среди которых:

- *гимнастика для кистей и пальцев рук* (штриховка, шнуровка, пальчиковая гимнастика, игры с природным материалом: камни, крупы, шишки). Она способствует становлению многих психических процессов, в том числе сознания и мышления, стимулирует черпно–мозговую активность, снимает эмоциональное напряжение, тревогу, депрессию;

- *элементы релаксации и упражнения психологической саморегуляции*(для восстановления силы и снятия эмоционального возбуждения у детей, их успокоения во время занятий).

- *дифференцированные физминутки*, *подвижные игры*.

Цель проведения физкультурной минутки — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых для воспитанников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии.

- *самомассаж (точечный массаж).* Самомассаж мышц предплечья, кисти и пальцев обеих рук улучшает координацию произвольных движений, восстанавливает ослабленные мышцы, помогает снизить излишнее напряжение. В результате точечного массажа укрепляются защитные силы организма**.**

**Соблюдаю элементарные санитарные нормы,** касающиеся времени работы дошкольников с ИКТ. По требованиям СанПиНа непосредственно – образовательная деятельность с использованием компьютера предполагает для детей 5 лет – 10 минут, для детей 6-7 лет – 15 минут. При работе детей располагаю на расстоянии не ближе 2-3 м и не дальше 5 – 5,5 м от экрана. Во время непосредственно – образовательной деятельности использую ИКТ не более 7-10 минут, с обязательной сменой деятельности и физкультминуткой. Кроме того, занимаясь подготовкой мультимедийных презентаций, использую рекомендации психологов о влиянии цвета на познавательную активность детей, о сочетании цветов и их количестве. В конце занятия обязательно провожу гимнастику для глаз.

**Таким образом,** на фоне комплексной помощи здоровьесберегающие технологии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс обучения и воспитания детей и способствуют оздоровлению всего организма ребенка.