В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Поэтому я выбрала тему самообразования: *«****Здоровьесберегающие технологии в средней группе****»*.

Опираясь на задачи охраны и укрепления **здоровья** детей, были определены основные задачи:

1. Формирование здоровьесберегающей среды.
2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
3. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

Работу по самообразованию строила с опорой на методическую литературу:

Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. –СПб.: Детство-пресс, 2017

Пензулаева Л.И. Подвижные игры и упражнения для детей 3-5 лет, -М.: ВЛАДОС, 2000

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! -СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004

Зайцев Г. Уроки Айболита. –СПб: Детство-пресс, 2006

Зайцев Г. Уроки Мойдодыра. -СПб: Детство-пресс, 2006

Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим, - М.: ТЦ, 2004

Нестерюк Т.В. Дыхательная и звуковая гимнастика. – М.: Книголюб, 2007;

а также на интернет-ресурсы:

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС. Формы и методы работы здоровьесбережению

http://pedsovet.su/fgos/6530\_zdoroviesberegayuscjie\_technologii\_d\_dou

Архипова Л.К. Виды здоровьесберегающих педагогических технологий и возможности применения их в ДОУ

<http://www.kirov.spb.ru/dou/40/index.php?option=com_content&view=article&id=30:2012-06-14-18-10-21&catid=9:2012-06-14-17-51-55&Itemid=8>

Маркина О.В., Сиднева И.В. Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении

https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/607220/

В своей работе мы использовали такие здоровьесберегающие технологии как:

1. *физкультурно-оздоровительные*, направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников;
2. *технологии валеологического просвещения родителей*, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ;
3. *здоровьесберегающие образовательные технологии,*направленные на воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.
4. *технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (игротерапия и музотерапия)*– совокупность мероприятий, обеспечивающих комфортное и позитивное пребывание ребенка в детском саду.

Использование ***физкультурно-оздоровительных технологиий*** в работе с детьми включало в себя:

* утреннюю гимнастику, во время которой организовывались упражнения на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия, а также дыхательные упражнения.
* гимнастику после сна, для проведения которой была оформлена картотека «Гимнастика пробуждения после дневного сна». Комплекс   гимнастики после сна не дублировал утреннюю гимнастику. Гимнастику после сна начинали с пробуждения, далее физические упражнения и упражнения на дыхание, а также хождение по массажным дорожкам. И заканчивали водными процедурами.
* пальчиковые игры, которые мы проводили в утренний отрезок времени. Для разнообразия игровых приемов пальчиковых игр была оформлена тематическая картотека.
* гимнастику для глаз, которую мы проводили в утренний и вечерний отрезок времени, во время НОД.
* физкультурные развлечения: «Веселые старты», «Мы спортсмены», «Играем и растем».
* совместный спортивный досуг с родителями «Сильные, смелые, ловкие, умелые».

Использование ***здоровьесберегающих образовательных технологии*** включало в себя:

* оформление иллюстративного альбома «Здоровый образ жизни» из совместных творческих работ детей и родителей;
* изготовление дидактических игр и использование их в самостоятельной игровой деятельности и индивидуальной работе с детьми (Д/и «Режим дня», альбом «Спорт и дети», альбом «Части тела», карточки для организации самостоятельной двигательной деятельности «Делай, как я!», «Делайте зарядку – будете в порядке»!», «Веселая зарядка», «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», альбом «Распорядок дня»)
* организацию образовательных ситуаций общения и ситуативных разговоров на закрепления правил ЗОЖ, игровых и практических ситуаций.

***Валеологическое просвещение родителей.***

Положительные результаты в здоровьесбережении дошкольников возможны только при взаимодействии с родителями. В своей работе мы использовали наглядную информацию в родительских уголках, где периодически обновляли консультации для родителей, размещали тематические памятки, отражающие правила личной гигиены, закаливания, методические рекомендации по здоровому образу жизни дошкольников;

(Консультации для родителей «Берегите глаза своих детей», «Воспитание правильной осанки у ребенка», Памятка «Здоровый образ жизни семьи»)

Силами родителей пополнили спортинвентарь спортивного уголка в группе: мячи, обручи, массажные мячи, тоннель для подлезания, кольцеброс. Также родители помогли оснастить группу массажными ковриками для босохождения.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.***

*Музыкотерапия.*

В течение года под музыкальное сопровождение проводились утренняя гимнастика и продуктивная деятельность. Для снятия нервного напряжения регулярно организовывались детские дискотеки и концерты.

*Игротерапия.*

В течение года мы организовывали игры на развитие уверенности в себе в соответствии с рекомендациями педагога-психолога Чирковой С.В., режиссерские игры для коррекции агрессивного поведения, закрепляения правил ЗОЖ.

Модель жизни ребёнка в группе была составлена с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр (в соответствии с требованиями ФГОС и требованиям СанПиН).

В увлекательной, наглядно-практической форме старались обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.