**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 129»**

*Вологодская область, г. Череповец, ул. К. Беляева, 57 (8202)264730*

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

 ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

« Здоровые дети – счастливые дети»

 Разработала:

 Кутепова Татьяна Николаевна, воспитатель

 Череповец, 2019

 В настоящее время одной из наиболее важных проблем является здоровье детей. Вырастить здорового ребёнка – вот самое главное, что необходимо сделать родителям и педагогам дошкольных учреждений. Дошкольный возраст является важным этапом в формировании здоровья детей. Полноценное физическое развитие и здоровье ребёнка – это основа формирования личности.

 По Федеральным Государственным Образовательным Стандартам одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно - оздоровительной работы, в том числе и путём использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

 Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребёнку возможности сохранения здоровья, формирования у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

 Использование здоровьесберегающих технологий в ДОУ помогает решить следующие задачи:

1. Сформировать у детей полезные привычки и валеологические навыки.
2. Познакомить дошкольников с принципами ведения здорового образа жизни.
3. Повысить уровень психического и социального здоровья воспитанников.
4. Замотивировать детей на здоровый образ жизни.
5. Воспитывать у дошкольников ценностное отношение к своему здоровью.

 Существует много эффективных разновидностей здоровьесберегающих технологий, мы в своей работе используем следующие.

 Одним из наиболее простых видов являются **физкультминутки**. И ещё называют динамическими паузами. Проведение физкультминуток позволяет предупредить утомляемость, активизировать кровообращение, мышление, сменить вид деятельности, повысить интерес к ходу образовательной деятельности, создать положительный эмоциональный настрой, снять мышечное, нервное и мозговое напряжение.

 Большинство физкультминуток сопровождаем стихотворным текстом или выполняем под музыку. Длительность 1-2 минуты. К выполнению привлекаются все дети.

 Также в своей работе мы используем **дыхательную гимнастику**. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребёнка.

 Использование дыхательной гимнастики помогает тренировать дыхательный аппарат, развивать речевое дыхание, повысить защитные механизмы организма. Проводим дыхательную гимнастику ежедневно в хорошо проветриваемом помещении, до приёма пищи. Длительность 3-6 минут.

 Для развития мелкой моторики рук (что необходимо для подготовки ребёнка к рисованию, лепке и письму), а также для решения проблем с речевым развитием мы используем **пальчиковую гимнастику**. Она способствует развитию координации движений пальцев и рук, творческих способностей дошкольников и осязательных ощущений. Пальчиковую гимнастику делаем ежедневно, в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Следим за тем, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. В ходе пальчиковой гимнастики используем также виды упражнений как массаж, действия с предметами и материалами, пальчиковые игры.

 Также мы активно используем **гимнастику для глаз**. Она необходима для снятия напряжения, предупреждения утомления, тренировки глазных мышц, укрепления глазного аппарата. Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты, образцом выполнения каждого действия является воспитатель.

 У дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому, одним из обязательных видов здоровьесберегающих технологий в нашей работе является **игротерапия**. Она подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность снять напряжение, избавиться от страхов, стать увереннее в себе, проявить эмоции, фантазию.

 Ежедневно, после дневного сна, в течение 10 минут мы проводим **гимнастику пробуждения**. Сначала дети выполняют упражнения на кроватках, а потом лёгкий бег из спальни в группу по массажным дорожкам.

 Еженедельно, совместно с физкультурным руководителем, проводим **физкультурное занятие**. Так как группа старшая, длительность занятия 20-25 минут, 2 занятия проводим в физкультурном зале, 1 занятие на улице (в зависимости от погодных условий).

 Для психологической и развивающей работы используем **сказкотерапию**. Сказку может рассказать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, остальные дети повторяют за рассказчиком необходимые движения.

 Ежедневно проводим спортивные и подвижные игры. Они проводятся на прогулке, в групповой комнате – малой и со средней степенью подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом детей, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.

 Совместно с музыкальным руководителем для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя используются **технологии музыкального воздействия.**

 Таким образом, используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребёнок с удовольствием включается во все виды деятельности, открыт в общении со сверстниками и педагогами. А это залог успешного развития всех сфер личности.