Дошкольный возраст один из самых важных периодов в процессе формирования личности человека. В этом возрасте особенно развиваются особенности и разносторонние способности, вырабатываются черты характера, формируются нравственные качества. Закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств именно в дошкольном возрасте. Это необходимо для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В последнее время одним из главных направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная деятельность. Это  вызвано целым рядом объективных причин: недостаточная организация профилактики различных заболеваний,  слабое здоровье детей, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей и других окружающих людей.  
Современный динамично **развивающийся** мир предъявляет повышенные требования к людям в плане социальной адаптации и безопасного поведения в быту, на производстве. На улице, в природе. Социальная обстановка вызывает крайнее беспокойство. В этих условиях особую актуальность приобретает изучение предмета основ безопасности жизнедеятельности для сохранения **здоровья детей.** В связи с этим у меня актуализировалась необходимость поиска механизма для формирования у воспитанников сознательного и ответственного отношения к вопросам личной безопасности и безопасности **окружающих.** Я считаю, что данная подготовка должна проходить на всех этапах жизни человека, и начинать необходимо **с дошкольного возраста.**Основная задача нашего детского сада, в принципе, как и любой другой образовательной организации – охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. Так же задачей педагога является индивидуально подготовить каждого ребенка дошкольного возраста к его самостоятельной жизни, предоставив ему все необходимые знания и развив у него все необходимые навыки и умения, воспитав определенные положительные привычки.  В настоящее время проблема  здоровья ребенка дошкольного возраста достаточно актуальна и очень распространена и вызывает волну тревожности.  Для того чтобы любой человек был абсолютно здоровым, ему необходимо научиться прежде всего сохранять и укреплять свое здоровье. Именно этому процессу мы стараемся уделять как можно больше внимания. Не забывая о том, что именно в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

В процессе нашей деятельности мы стремимся к реализации следующие задачи:

1. обеспечивать определенные условия для физического и психологического комфорта участников воспитательного и образовательного процесса;
2. формировать доступные знания о пользе занятий физической культурой, об основных гигиенических правилах;
3. реализовывать комплексный  подход в использовании всех методов и форм образовательной работы с детьми дошкольного возраста для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
4. формировать основы безопасности жизнедеятельности;
5. оказывать помощь семье в сохранении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников.** Их комплекс получил в настоящее время общее название *«***здоровьесберегающие технологии».**

Главное назначение таких новых технологий – объединить **педагогов,** психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие **здоровья.**

В нашей дошкольной образовательной организации разработана технология здоровьесбережения для детей дошкольного возраста. Главная цель, которую ставит перед собой коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения - это сохранение, укрепление и обогащение здоровья детей, улучшение их двигательной активности  с учётом их индивидуальных способностей и возможностей.

Так что же такое **«здоровьесберегающие**образовательные технологии»?  
  
1. Укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования доступных для нашего детского сада средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к **здоровью и жизничеловека**, накопление знаний о **здоровье** и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

Как бы много воспитатели и родители ни делали для **здоровья наших детей**, результат будет недостаточен, если к этому **процессу** не подключить самого ребенка. Он может многое сделать для себя самого, нужно только научить его этому. Для этого я провожу занятия, беседы, игровые упражнения, индивидуальнуюЧтобы здоровьесберегающие технологии были успешно воплощены в жизнь, необходимо обучить детей  элементарным моментам здорового образа жизни, используя в своей работе оздоровительную гимнастику, различные  игры-релаксации, разные виды массажа, короткие физкультминутки во время занятий, специально подготовленные занятия оздоровительной физкультуры, упражнения для глаз, массовые оздоровительные мероприятия, также прививать детям гигиенические навыки.

3. Сотрудничество конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

Для сотрудничества с родителями, для  формирования здорового образа жизни у их детей нами разработана и уже прекрасно реализуется комплекс мероприятий, к которым можно отнести:  родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья, беседы, нетрадиционные формы работы с родителями, также родители принимают активное участие во всех спортивных конкурсах, которые проходят на базе детского сада или района.Семья и детский сад связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-**оздоровительная** программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей, широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках и на сайте детского сада.

Типы здоровьесберегающих технологий, используемые  в нашей  дошкольной организации.  
Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

1. медико-профилактические (проведение медосмотров, контроль состояния здоровья детей, противоэпидемиологическая работа, организация специализированных коррекционных групп, профилактика многих заболеваний, санитарно-гигиеническая работа, контроль качества организации питания и т.д.);

2. физкультурно-оздоровительные спортивные мероприятия, , процедуры закаливания,

1. валеологическое образование родителей (мотивация родителей к ведению здорового образа жизни, обучение родителей способам взаимодействия с детьми по формированию у них валеологической культуры);
2. валеологическое просвещение педагогов (ознакомление воспитателей с инновационными здоровьесберегающими технологиями и способами их внедрения, мотивация к здоровому образу жизни, расширение знаний о возрастных и психологических особенностях дошкольников);

5. здоровьесберегающее образование детей (формирование валеологических знаний и навыков).

Только реализуя все указанные виды здоровьесберегающих технологий можно достигнуть тесного взаимодействия основных факторов, влияющих на здоровье дошкольников.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий. Оздоровительная работа  осуществляется не только инструктором по физической культуре , но и воспитателями , педагогами - в форме различных  физкультминуток, гимнастик.Для этого существует картотека .

**Физкультминутки**

Простой и распространенный вид здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Они называются динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности,  во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель физкультминуток заключается в следующем:

1. смене вида деятельности;
2. предупреждении утомляемости;
3. активизации кровообращения;
4. активизации мышления;
5. повышении интереса детей к ходу занятия;
6. создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается с середине занятия, той или иной возрастной группе, в зависимости от степени утомляемости ребят.

**Дыхательная гимнастика**

Самым популярным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ является дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

1. улучшить работу внутренних органов;
2. активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
3. тренировать дыхательный аппарат;
4. осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
5. повысить защитные механизмы организма;
6. восстановить душевное равновесие, успокоиться;
7. развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила:

1. рекомендуется проводить в хорошо проветренной комнате и до приема пищи
2. занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут.
3. не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов (гимнастика А. Стрельниковой). Следует побуждать детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

1. осязательных ощущений;
2. координации движений пальцев и рук;
3. творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики побуждать детей выполнять активные и пассивные движения пальцами. Используются следующие виды упражнений:

1. массаж;
2. действия с предметами или материалами;
3. пальчиковые игры.

Следует привлекать детей делать пальчиковую гимнастику ежедневно. Нагрузка на обе руки должна быть одинаковой. Поэтому необходимо помнить, что каждый показ пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие сеансы можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

**Гимнастика для глаз**

Далее кздоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику укрепления зрения и зрительных мышц. Гимнастика для глаз необходима для:

1. снятия напряжения;
2. предупреждения утомления;
3. тренировки глазных мышц;
4. укрепления глазного аппарата.

Для выполнения этой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения необходимо делать стоя.

Действия выполняются по показу воспитателя, соответственно дети повторяют за ним. Зачастую гимнастика имеет стихотворное сопровождение и может включать в себя упражнения с предметами и со специальными таблицами.

**Психогимнастика**

Относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

1. проведение психофизической разрядки;
2. развитие познавательных психических процессов;
3. нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
4. коррекция отклонений в поведении или характере.

Она представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Данное занятие состоит из четырех этапов, и предполагает в себе разыгрывание:

1. этюдов с использованием мимики и пантомимы;
2. этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
3. этюдов с психотерапевтической направленностью.

Каждое занятие заканчивается психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости»( своего рода физминутка), когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

**Ритмопластика**

Это инновационный метод работы с детьми .Он основан на выполнении заданий под музыку (специальных пластичных движений), имеющих оздоровительный характер. Имеет следующие цели:

1. восполнение «двигательного дефицита»;
2. развитие двигательной сферы детей;
3. укрепление мышечного тонуса;
4. совершенствование познавательных процессов;

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия рекомендуется проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Допустимы занятия не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

**Игротерапия**

По Федеральному Государственному Образовательному Стандарту рекомендуется, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Следовательно обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология предполагает привлечение детей к участию в различных играх, в ходе которых дети имеют возможность:

1. проявить свои эмоции, переживания, фантазию;
2. самовыражаться;
3. снимать психоэмоциональное напряжение;
4. избавляться от страхов;
5. становиться увереннее в себе.

Технология игротерапии считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

**Ароматерапия**

Предполагает использование в комнаты, в которой находятся специальные предметы с эфирными маслами. Это можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, так как сами дети никаких действий не должны выполнять. Воспитанники могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Следовательно происходит:

1. улучшение самочувствия и настроения детей;
2. профилактика простудных заболеваний;
3. решение проблем со сном;
4. улучшение эмоционального состояния детей.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

1. фитотерапию;
2. цветотерапию;
3. музыкотерапию;
4. крупотерапию;
5. физиотерапию;
6. гелиотерапию;
7. песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Итоговой целью использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по Федеральному Государственному Образовательному Стандарту является — сохранение и укрепление здоровья детей, что дает основание быть обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Таким образом, каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно необходимая привычка. Вот почему в детском саду дошкольникам воспитатели и педагоги обязаны заложить основные понятия здорового образа жизни, используя различные методы в своей работе. Мы считаем, что созданная в нашем  детском саду система по здоровьесбережению позволяет наиболее качественно решать задачи развития физически развитой, творческой личности. Направленность на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, воспитание у детей чувства ответственности за порученное им дело - все это дает положительный эффект в нашей работе. Надо полагать что, у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему собственному здоровью и использованию доступных материалов для его укрепления, стремления к расширению двигательной активности.

Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.