**«Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовательном учреждении для формирования здорового образа жизни дошкольников».**

В самом раннем детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные

движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются

базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых

не возможен здоровый образ жизни.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе

современного педагога. Проблема поиска новых, эффективных форм, средств, методов физического воспитания и оздоровления детей, является актуальной. Поэтому очевидным является поиск путей решения проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников, подготовки их к здоровьесбережению.

Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающие технологии в детском саду – это комплекс медицинских, психологических и педагогических мер, направленных не только на защиту детей, но и на формирование у них ценностного и осознанного отношения к состоянию своего здоровья.

В воспитательно – образовательном процессе здоровьесберегающие технологии направлены на:  
1. Стимулирование и сохранение здоровья;  
2. Обучение здоровому и правильному образу жизни;  
3. Коррекцию состояния детей.  
 В своей статье мы хотим рассказать о здоровьесберегающих технологиях, применяемых в нашем детском саду.

I. Технологии направленные на сохранение и стимулирование здоровья детей.  
1.Пальчиковая гимнастика.  
Проводится для развития мелкой моторики и для развлечения детей, стимулирует развитие пальцев рук. Регулярное их использование в саду и дома также способствует развитию у ребёнка памяти, мышления, внимания, речи.  
2. Дыхательная гимнастика.  
Очень важно уделять внимание правильному дыханию. Важно, чтобы дети дышали не поверхностно, а полной грудью.  
3. Динамические паузы во время занятия (физкультминутки). Они развлекают детей, создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок.

4.Подвижные игры.  
В детском саду подвижные игры имеют большое значение. Дети удовлетворяют свою потребность в движении, общении друг с другом, и при этом получают необходимую для развития информацию.   
II. Технологии, направленные на обучение здоровому и правильному образу жизни.  
1.Утренняя гимнастика.  
Ежедневные физические упражнения способствуют вырабатыванию у детей привычки к систематической утренней зарядке и проявлению волевых усилий.  
2.Занятия по физической культуре.  
Главной задачей занятий по физической культуре является формирование необходимых двигательных навыков и умений, развитие физических качеств.  
3. Физкультурные праздники – соревнования, эстафеты.  
Спортивные праздники оказывают значительное влияние на нормальный рост ребёнка, на развитие всех органов и тканей. А если спортивные мероприятия проводятся на свежем воздухе, то они закаливают организм. Эстафеты, подвижные игры способствуют развитию положительных качеств: самостоятельность и самообладание, внимание и умение, находчивость, мужество, выносливость.  
III. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: массажи, терапии.  
1 Массаж и самомассаж.  
Основная цель массажа – снятие нервного напряжения, общее расслабление, улучшение работы внутренних органов и систем жизнедеятельности.

2.Музыкотерапия. Музыкотерапия как целостное использование музыки в качестве основного и ведущего фактора воздействия на развитие ребенка.

3.Сказкотерапия. Сказкотерапия или «лечение сказкой» – это новое молодое течение в прикладной психологии, которое используют психологи и педагоги. Суть сказкотерапии в том, что ребенок или взрослый составляют сказку, которая отражает трудности, возникшие перед ребенком, а затем вместе находят пути их решения.  
 Таким образом, каждая из рассмотренных технологий, применяемых в комплексе в нашем саду, имеет оздоровительную направленность, а используемая здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Улучшаются показатели физического развития, эмоционального состояния детей, наблюдается благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников, повышается уровень общей физической подготовленности детей.