**«Современные здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками»**

Возраст дошкольника является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

И ежегодно одной из задач нашего ДОУ является совершенствование системы работы по сохранению и укреплению здоровья детей, приобщению дошкольников к здоровому образу жизни.

Для этого в педагогической деятельности используются различные ***здоровьесберегающие технологии,*** включающие в себя воспитательно-оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка, педагогов, родителей.

Их целью является обеспечение сохранения здоровья дошкольникам, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, а также научить детей использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Здоровьесберегающие педагогические технологии*** применяются в различных видах деятельности и разделены на несколько групп:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

3. Коррекционные технологии

Поподробнее остановимся на самых ***современных здоровьесберегающих технологиях***из этих 3 групп.

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья.***

1. Наряду с традиционными комплексами гимнастики для глаз сейчас применяют зрительную гимнастику – **«Офтальмотренаж»** — это система упражнений для глаз. Является эффективным средством профилактики заболеваний глаз, а также коррекции уже имеющихся проблем.

В детском саду глаза детей напряженно работают и им, конечно нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок.

С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой.

В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием карточек, где дано руководство для движений глазных яблок в определенных направлениях, а также смене взгляда на предметы вдали и вблизи.

2. В современном обществе и, под действием постоянно растущего прогресса, ребенок часто сталкивается с рядом трудностей. Одной из таких трудностей является  несформированность мелкой моторики рук.

Для решения данной проблемы в ДОУ, помимо привычных пальчиковых гимнастик из картотек используют различное оборудование. Не так давно вошли в нашу жизнь разнообразные бизиборды, которые в основном применяются в младших дошкольных группах детского сада.

**Бизиборд** – это развивающая доска для развития мелкой моторики пальцев рук, координации движений кистей детей младшего дошкольного возраста. Это пособие с замочками, шнуровками, крючками, пуговицами, щеколдамии т.п.

3. Также для пальчиковой гимнастики сейчас часто используется **су-джок**, состоящий из шарика и колечка - для воздействия на точки на кистях и стопе. В детском саду мы применяем их именно для пальчиковой гимнастики рук, что также благоприятно влияет на речевое развитие, и поэтому пальчиковая гимнастика с применением су-джока также относится к *коррекционным технологиям здоровьесбережения*.С помощью шаров-«ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя психоречевому развитию.

***Технологии обучения здоровому образу жизни.***

1. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, учатся самостоятельно действовать, с другой – получают моральное удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды.

Развитие здоровьесбережения дошкольника в игре позволяет взрослому *обучать здоровому образу жизни* детей через создание ***проблемно-игровых ситуаций, используемых на занятиях и другой организованной деятельности.***

Для этого в современном дошкольном образовании активно используются определенные формы занятий, мероприятий.

Это могут быть:

* **Квест-игры.**  «Квест» обозначает поиск или приключение, потому квест-игры предполагают наличие определенных задач, которые нужно достичь, но для этого необходимо преодолеть преграды и трудности. В такой организованной деятельности высокая двигательная активность). Проводить такие занятия можно в детском саду в помещении, на улице, с инвентарем и без него.

Квест-игра для дошкольников позволяет сочетать в одном занятии игровую деятельность, обучение, соревновательный момент, самостоятельный поиск решения и командную стратегию для достижения поставленной цели.

* **Игры-путешествия** являются и игровым методом обучения детей дошкольного возраста и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребёнка. Это зависит от поставленных педагогом задач для данного образовательного процесса. В том числе это может быть и обучение детей *здоровому образу жизни*

***Современные коррекционные технологиии***, применяемые в ДОУ.

**Арт-терапия** (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества.

Посредством несложных упражнений, можно не только диагностировать душевное состояние любого человека (и взрослого, и ребёнка), но и успешно бороться со многими нервными расстройствами.

***Преимущества метода арт-терапии в том, что он:***

* предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере являются безопасными способами разрядки напряжения;
* позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
* способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
* усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность.

**1. Изотерапия -** коррекция посредством изобразительной деятельности.

**Цели и задачи работы по изотерапии:**

1. Повышение эмоционально-положительного фона, создание благоприятных условий для успешного развития ребенка;

2. Совершенствование элементов саморегуляции, тренировка последовательности действий, погашение гиперактивности;

3. Гармонизация эмоционального состояния, снятие напряжения, тактильная стимуляция;

4. Развитие мелкой моторики и творческого воображения.

2.  **Сказкотерапия** – это способ передачи ребенку необходимых моральных норм и правил. Это лечение сказкой, при котором для достижения терапевтического эффекта используются придуманные истории или обсуждаются поучительные народные сказки.

Цель сказкотерапии: воспитание ценностных ориентаций посредством сказки, формирование психологического здоровья детей дошкольного возраста.

В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия и творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Слушая и воспринимая сказки человек, встраивает их в свой жизненный сценарий, формирует его.

**3. Песочная терапия**

Нетрадиционное использование предметов стимулирует умственную деятельность, способствуют хорошему эмоциональному настроению, повышает общий тонус, снижает психоэмоциональное напряжение, координирует движения пальцев рук, приучает руку к осознанным, точным, целенаправленным движениям.

***Игра с песком*** — это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребенок, тем более с особыми потребностями в развитии, часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят игры с песком. Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное — он приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо!

Забота о **здоровье** – одна из самых важных задач каждого человека. **Здоровье** среди всех благ на Земле – самый ценный дар, который невозможно ничем заменить, но люди о нем не заботятся так, как это необходимо. Важно понимать, что забота о детском **здоровье** сегодня – это полноценный трудовой потенциал всей нашей страны в ближайшем будущем.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании очень важны, ведь они направлены на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** дошкольников в детском саду.