«Забота о здоровье – это важнейший труд педагогов. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,

прочность знаний, вера в свои силы...  
 В. А. Сухомлинский

Дошкольный возраст считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в дошкольном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых 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.

Применение в работе ДОУтехнологий сохранения и стимулирования здоровья дошкольников повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья в дошкольном образовании – здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель технологий сохранения и стимулирования здоровья - предоставить каждому

дошкольнику высокий уровень здоровья, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для здорового образа жизни, заложив в нем культуру здоровья.

Задачи  технологий:

- Обеспечить условия для физического и психологического благополучия здоровья – всех участников воспитательно - образовательного процесса.

- Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.

- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

- Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

-Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей

и приобщению их к здоровому образу жизни.

К технологиям сохранения и стимулирования здоровья относятся:

* Пальчиковая гимнастика
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Бодрящая гимнастика (пробуждающая гимнастика, упражнения на коррекцию плоскостопия, хождение по массажному коврику или дорожкам)
* Релаксация
* Подвижные и спортивные игры
* Стрейчинг
* **Пальчиковая гимнастика** – укрепляет здоровье детей, развивает мелкую моторику рук, стимулирует развитие речи, пространственное и наглядно действенное мышление произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться. Проводиться с младшего дошкольного возраста индивидуально, либо с подгруппой детей, ежедневно, в любое удобное время.

Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.

* **Гимнастика для глаз** – имеет очень важное значение для детей дошкольного возраста, т.к. при ее использовании происходит оздоровление зрительного аппарата, профилактика различных нарушений в работе органов зрения: укрепление глазных мышц, снятие напряжения, предупреждение утомления, улучшение кровообращения в глазах. Для ее проведения используется наглядный материал (ориентиры). Проводится ежедневно по 10 мин. в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего дошкольного возраста.
* **Дыхательная гимнастика** – повышает общий жизненный тонус ребёнка и сопротивляемость, закалённость и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы; развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает лимфо - и кровообращение в лёгких, улучшает деятельность сердечно - сосудистой системы. Дыхательную гимнастику с детьми дошкольного возраста можно проводить дважды в течение 10-30 минут, и делать это лучше не ранее, чем через час после приёма пищи. Важно, чтобы занятия были проведены в интересной детям игровой форме. Проводится в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
* **Бодрящая  гимнастика** - помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Проводится ежедневно после дневного сна, время проведения строго регламентировано по санитарным правилам её продолжительность составляет - 10 мин. В комплекс бодрящей гимнастики входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитание правильной осанки, ходьба по массажной дорожке, обширное умывание.
* **Релаксация** – целью проведения релаксации является способствование снятия у детей внутреннего мышечного напряжения, приведению нервной системы и психики дошкольников в нормальное состояние покоя, формирование положительных эмоций и чувств. Проводится ежедневно, с младшего дошкольного возраста индивидуально либо с подгруппой в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
* **Подвижные и спортивные игры** – оказывают  оздоровительное воздействие, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшают общий обмен веществ, повышают интенсивность деятельности всех органов и систем организма, используются как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно, для всех возрастных групп. Подвижные игры могут проводиться как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате, с малой или со средней степенью подвижности. В детском саду используются только элементы спортивных игр. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

При использовании **технологий сохранения и стимулирования здоровья,** у детей дошкольного возраста появляется устойчивая положительная мотивация к **сохранению** и укреплению своего **здоровья**. Дети с большим интересом занимаются познавательной деятельностью, становятся более усидчивыми, внимательными, дольше **сохраняют** работоспособность и намного лучше усваивают материал.

На рабочей почте ДОУ в Яндекс диске создана папка картотека, в неё загружены: картотека гимнастики для глаз для детей разных возрастных групп, картотека бодрящей гимнастики для детей дошкольного возраста, картотека релаксационных упражнений для снятия психического и мышечного напряжения у детей дошкольного возраста.

Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. — М.: ТЦ Сфера, 2008

2. Маханева М.Д.  Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ, 1999.  
3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста

( 3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002  
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика – Синтез, 2002

Приложение

|  |  |
| --- | --- |
| Пальчиковые игры  Е.С. Железновой и С.С. Железнова | http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fbox.hitplayer.ru%2F%3Fs%3D%EF%E0%EB%FC%F7%E8%EA%EE%E2%FB%E5%2520%E8%E3%F0%FB%2520%E6%E5%EB%E5%E7%ED%EE%E2%FB&4&0 |
| Картотека гимнастики для глаз  для детей разных возрастных групп | **http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fdisk.yandex.ru%2Fi%2FVVRBfHRvDWR1QQ&4&0** |
| Картотека бодрящей гимнастики  для детей дошкольного возраста | **http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fdisk.yandex.ru%2Fi%2FFkV8CypizP4SDg&4&0** |
| Картотека релаксационных упражнений  для снятия психического и мышечного напряжения  у детей дошкольного возраста | **http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Fdisk.yandex.ru%2Fi%2FSJ3N8k8gsG0Zww&4&0** |
| Э.Я. Степаненкова  Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет | **http://qrcoder.ru/code/?https%3A%2F%2Ffictionbook.ru%2Fstatic%2Ftrials%2F05%2F81%2F60%2F05816065.a4.pdf&4&0** |