**[ИСПОЛЬЗОВАНИЕ](https://www.google.com/url?q=http://razvitum.org/images/download/Derzova_st.docx&sa=D&ust=1506151286167000&usg=AFQjCNGTKFcfy4U4vrL-wpgHknAN8PvOSw) ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ВОСПИТАТЕЛЯ ДОУ**

***Хачатрян Л.С., воспитатель***

***Литвин С.С., воспитатель***

 МАДОУ №134
г.Томск

Как говорил великий педагог В.А. Сухомлинский: «Я не боюсь ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. Отжизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Многие согласятся, что дошкольный возраст является началом всех начинаний. Именно в этот период закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребенка, и здесь важную роль играет воспитатель. Система образования в наше время поставила перед собой целый ряд задач. Защита и укреплениепсихического и физического здоровья детей, а также их эмоционального благополучия.Здоровье и физическое развитие ребенка являются основой формирования личности. Физическое здоровье детей связано с их психическим здоровьем и эмоциональным благополучием.

  Использование здоровьесберегающих технологий с детьми организованно с учётом психолого –возрастных особенностей дошкольников, исходя из основных принциповдетской психологии и педагогики.

При работе с детьми мы применяем следующие здоровьесберегающие технологии:

-утренняя гимнастика;

-гимнастика после сна;

 - образовательная деятельность (ОД) в области физической культуры;

-обучение детей основам культуры здоровья;

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

 - гимнастика для глаз;

 - физминутки;

 - пальчиковая гимнастика;

 - дыхательные упражнения;

- прогулки;

- самомассаж.

- сказкотерапия;

 -коррекция.
Для полноценного физического развития детей мы уделяем большое внимание созданию здоровье сберегающего пространства. В нашей группе мы создали центр движения для формирования двигательных навыков и развития физических способностей.

Мы начинаем наше утро с утренней гимнастики, которая включает в себя:

- гимнастические упражнения;

 - подвижные игры.

Физическое воспитание является необходимым условием укрепления и сохранения здоровья дошкольников. Целью физического воспитания является улучшение здоровья и физического развития, развитие двигательных навыков и повышение работоспособности. В настоящее время существует много новых методов для более интересной и продуктивной физической подготовки.

Во время прогулок мы используем различные подвижные игры:

- игры с ходьбой и бегом: «Бросай и цвет называй»,«Ловишки», «Самолеты», «Третий лишний», «Солнышко и дождик»;

- игры с прыжками: «Бездомный заяц», «Удочка»;

- игры с метанием: «Попади в цель», «Сбей кеглю», «Охотники и утки»;

- игры с лазанием и очень много других игр.

Каждый день мы выполняем упражнения на расслабление, которые помогают снять мышечное напряжение и эмоциональное перевозбуждение. После дневного сна мы выполняем упражнения, направленные на медленное восстановление тонуса организма, а также используем структурные дорожки для предотвращения плоскостопия. Во время работы мы используем сказка терапию для поддержания психоэмоционального здоровья детей.
Дети становятся более спокойными, свободными от страхов, агрессии, тревоги и других негативных эмоций.

Закаливание –это самая важная часть комплекса по уходу за здоровьем. Постоянное кратковременное проветривание поддерживает микроклимат в группе, проводится кратковременное проветривание группового помещения перед занятиями, спальни и сквозное проветривание помещений в отсутствие детей.

Дети получают массу положительных эмоций на развлекательных и оздоровительных мероприятиях. Детям очень нравится, когда их родители принимают активное участие в развлекательных мероприятиях. Семья и детский сад - это две основные социальные структуры, определяющие уровень здоровья ребёнка. Лучшая оздоровительная программа не сможет дать наилучшего результата, если роль семьи отсутствует. Для повышения родительской компетентности мы проводим беседы и консультации по профилактике здорового образа жизни для дошкольников. В информационном уголке у нас всегда есть различные статьи и рекомендации по безопасности жизнедеятельности, советы по правильному питанию, пользе водных процедур и посещений бассейна.

Мы используем различные формы информации, а также уделяем большое внимание родительским собраниям и индивидуальным консультациям в вечернее время. Таким образом, мы стремимся к активному участию родителей в соблюдении распорядка дня, ограничению употребления вредных продуктов питания и защите жизни ребёнка в условиях нахождения вне стен детского сада.

Мы организуем вместе с родителями спортивные развлечения для детей: «Мама, папа, я – спортивная семья» и т.д. такое совместное участие укрепляет взаимоотношения детей и родителей, способствует сплочению взрослых. С помощью всех вышеперечисленных технологий, мы добились таких результатов, как: повышение уровня физического развития детей; способствовали развитию памяти, мышления, воображения, восприятия. Отмечена положительная динамика в состоянии здоровья детей, а также снижение уровня заболеваемости в нашей группе. Таким образом, мы считаем, что подготовка к здоровому образу жизни ребёнка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать одним из основных и важных направлений в деятельности каждого педагога образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии» – М.: ВАКО, 2007.

2. «Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения» / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.

 3. «Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях» /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.

4.«Организация здоровье сберегающего пространства»//Дошкольное воспитание./Волошина Л.-2004.-N1.-С.114-117.

Интернет-ресурсы:

http:// nsportal.ru (Здоровьесберегающие технологии Лукина И.А.)