**Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ**

**(из опыта работы)**

Применение в своей работе здоровьесберегающих технологий повысило результативность воспитательно-образовательного процесса, сформировалась у ребенка стойкая мотивация на здоровый образ жизни, так же толерантность всех участников внедрения здоровьесберегающих технoлогий в педагогический процесс ДОУ.

Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению ***закаливающих процедур*,**способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия, как важная составная часть физической культуры, содействует созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая нами система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.  
 При  проведении НОД, мы проводим  ***физкультминутки.***

Их цель –предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала.  
Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

**Прогулка** – один из важнейших режимных моментов, поэтому ежедневно проводим прогулки, во время которых дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат ***подвижные игры и физические упражнения****на улице.*  
***Подвижная игра***занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.  
Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей (любимые п/игры наших детей: «У медведя во бору», «Хитрая лиса», «Водяной», «Цепи кованные»).

Нами создана картотека подвижных игр, которые предварительно разучиваем в группе и закрепляем во время прогулки («Листопад», «Вейся венок», «По узенькой дорожке», «Беги к тому, что назову», «Лохматый пес», «У медведя во бору»,«Раздувайся пузырь», «Птички и дождик», «Дед Мороз», «Снег кружиться», «Мыши водят хоровод», «Берегись - заморожу», «Шире шаг», «След в след», «Загони льдинку», «Бегите ко мне», «Поезд», «Узнай, чей след», «Найди предмет» и другие).

**Дыхательная гимнастика** включает многие хорошо известные упражнения по развитию речевого дыхания у дошкольников. Дыхательные упражнения улучшают полноту речевого дыхания, ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.В каждое занятие включаем упражнения с использованием различных игровых материалов: сдувание ватных шариков, снежинок и бумажных бабочек; задувание свечи; дутье во всевозможные дудки; надувание мыльных пузырей; дутье на вертушки и многое другое. По мере овладения упражнениями детьми добавляются новые.

Из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является ***утренняя гимнастика***.  
 Мы ежедневно проводим утреннюю гимнастику с детьми и приглашаем родителей вместе с нами сделать гимнастику, они с удовольствием откликаются и принимают активное участие, не только мамы и папы, но приходят бабушки и дедушки. Ведь выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей и их родителей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки.  
 Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в нашей группе проводится и  ***бодрящая гимнастика после дневного сна,*** которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Гимнастика проводится при открытых форточках 7-15 минут. В течение года используются различные варианты гимнастики.   
 Так же мы используем босохождение по массажным дорожкам. Массажные дорожки составлены из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая дорожка, резиновые коврики, следочки)

В нашем детском саду функционирует ***фитобар***, где воспитанники получают  *кислородный коктейль*. Кислородный коктейль – это сок, фитораствор или ягодный морс, напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены. Кислородный коктейль - это очень полезный продукт. Он помогает сконцентрироваться и улучшает память, улучшает зрение. Это естественный природный способ избавиться от головной боли, увеличивает выносливость, является немедикаментозным способом снижения веса, успокаивает и стабилизирует нервную систему, служит гарантией хорошего настроения.  
Его применяют для устранения гипоксии, повышения работоспособности, устранения хронической усталости, нормализации сна, повышения иммунитета.

Особое внимание при **работе** над решением наших задач привлекли **здоровьесберегающие технологии В**. Ф. Базарного. На наш взгляд они являются наиболее оптимальными и имеют широкие возможности применения в ДОУ. Мы используем следующие из них:

1) Режим **«динамических поз**» или вертикальной позы. (Менять позы там, где это возможно, стоя, сидя на ковре, лежа, активно использовать массажные коврики).

2) Построение **образовательной** деятельности в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. (Все оформление в группе строится в режиме дальнего зрения).

3) Созерцание разных цветов (Каждый цвет несет определенную функцию и влияет на психические, химические, физические **процессы** в организме человека).

4) Применение системы универсальных символов *(СУС)*. (Способствует снижению утомляемости, ослаблению комплекса закрытых помещений).

**Немаловажное** значение имеет укрепление психологического **здоровья** и комфорта дошкольников. С этой целью мы **отобрали** и активно используем в **работе** с детьми приемы арт - терапии  *( рисование ладонью, пальчиками; песочная терапия; тесто пластика)*. Эта деятельность вызывает особый интерес наших воспитанников и способствует развитию их творческих способностей.

Визитной карточкой нашего ДОУ, является - **Улыбкатерапия -** здоровье детей станет крепче и от улыбки взрослого, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, а процесс обучения проходит плодотворней.

**Сказкотерапия и минуты шалости** заняли определённую нишу в нашем ДОУ. Дети играя в сказку преодолевают препятствия вместе со сказочными героями а в **минуты шалости** поднимается настроения, происходит психологическая разгрузка.

Ежедневно 2-3 раза в день используем в своей работе **Су-Джок шарики**, они легко помещаются в ладошке детей, не выскальзывают из рук.

Гладь мои ладошки ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем колючий шарик между ладошками, гладим, дотрагиваемся пальчиками до отдельных «колючек»)

Так же делаем упражнения с массажным средним мячом.

Месим, месим тесто (сжимаем мяч)

Есть в печи место (перекладываем в др. руку)

Испечем мы каравай! (Сжимаем обеими руками)

Перекладывай, давай (катаем между ладошками)

Разыгрываем знакомые сказки  и сочиняем новые.

В нашем ДОУ, в каждой возрастной группе, организован сенсорно - моторный уголок, в котором имеется большое количество релаксационного материала: Су-Джок мячики, шарики, шишки, камешки, жёлуди, грецкие орехи.

Музыкальные релаксационные композиции; материалы для использования приемов ароматерапии: масла, натуральные ароматизаторы  (цедра лимона, подушечки с хвоей, лавровый лист, корица и т. д); для психологической комфортности детей создана картотека релаксационных упражнений, так же создан уголок  **«уединения».**

Конечно же, успешная реализация **здоровьесберегающих технологий** зависит от всех участников **образовательного процесса**: воспитанников, педагогов и родителей. Поэтому, в нашу деятельность, мы, несомненно, включаем родителей. В группе систематически оформляются консультации для родителей по данной тематике: «Витамины в овощах и фруктах», «Личная гигиена дошкольников», «Польза злаков», «Внимание! Наступает зима!» и т. д. Активное участие родители нашей группы принимают в совместных спортивных мероприятиях с детьми, проводятся родительские **собрания**, по проблемам **здоровьесбережения**:

«Значение развития мелкой моторики для детей дошкольного возраста», «**Здоровье** детей – наше общее дело!» и т. д.

**Опыт нашей работы с родителями**«Организация мероприятий по профилактике заболеваний в ДОУ и семье» был представлен на педагогическом совете ДОУ. Мы сравнили результаты своей систематизированной деятельности со своими прежними результатами и выявили, что в ходе системной реализации **здоровьесберегающих технологий**:

1) существенно на 50% **снизился** уровень заболеваемости детей;

2) **повышается** уровень психологической комфортности;

3) **повышается эффективность образовательного процесса.**

Исходя из этого, мы считаем, что **опыт нашей работы эффективен**, и может представлять интерес для педагогов дошкольных учреждений и успешно использоваться ими в своей деятельности.