**Виды педагогических здоровье сберегающих технологий. Из опыта работы.**

Здоровье сберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи своевременного дошкольного образования, здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровье сберегающих технологий** в дошкольном образовании применительно - обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической помощи себе и другим.

В ДОУ разработана «технология здоровьесбережения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использование доступных для детского сада средств физического воспитание, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе;
2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни;
3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей укрепление их здоровья, развитии творческого потенциала.

Приведу пример здоровье сберегающих технологий, которые я использую в своей работе.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий** | **Время проведения в режиме дня** | | **Особенности методики проведения** | **Ответственный в ДОУ** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | |
| Физкультминутки | Во время образовательной деятельности, в течение 2- 5 мин, по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и др. в зависимости от вида деятельности | | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | В рамках реализации образовательной области «Физическая культура». В спортивном зале, на прогулке, спортплощадке, бассейне, групповой комнате. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, место и временем проведения. Используются элементы спортивных игр | | Воспитатели |
| Релаксация | В любом подходящем помещении, в зависимости от состоянии детей и целей.  Во всех возрастных группах | Можно использовать спокойную классическую музыка (П.И. Чайковский, С.В.Рахманинов), звуки природы | | Воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика | С младшего индивидуально, либо с подгруппой. Ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевым проблемами. Проводится в любое удобное время | | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3- 5 минут, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, начиная с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал | | Все педагоги |
| Дыхательная гимнастика | После утренней гимнастики, сна, подвижных и спортивных игр с высокой подвижности | Обеспечить проветривание помещений, проинформировать детей о обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | | Все педагоги |
| Бодрящая гимнастика | Ежедневно после дневного сна в течение 10 – 15 мин | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу (с разницей температуры в помещениях) | | Воспитатели |
| **Технологии обучения ЗОЖ** | | | | |
| Игры | В рамках реализации образовательной области «физическая культура». На спортивной площадке или в зале 2 – 3 раз в неделю | Непосредственно образовательная деятельность организуется в соответствии с программой.  Перед этим спортивный зал необходимо хорошо проветрить | | Воспитатель, воспитатель по физической культуре |
| Самомассаж | После утренней гимнастики | Объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред организму | | Воспитатели |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий (осенью или весной).  В любое удобное время, начиная со старшего возраста | Проводится строго со специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями.  Используются наглядный материал или показ педагога | | Воспитатели |
| **Коррекционные технологии** | | | | |
| Сказкотерапия | Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач | Технология используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказки могут рассказывать педагог или дети | | Воспитатели |
| Музыкальное воздействие | Перед сном и после сна, в процессе различных видов детской деятельности | Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя | | Все педагоги |

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровье сберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.