**Здоровьесберегающие технологии в детском саду**

Как укрепить здоровье воспитанника? Как научить его интересно играть со сверстниками? Наконец, как физически подготовить его к школе?

Эти вопросы задают себе современные, думающие родители и педагоги.

Внедрение в воспитательно-образовательный процесс комплекса здоровьесберегающих технологий помогает воспитать ребёнка-дошкольника здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства.

Современные здоровьесберегающие технологии разработаны в результате практической работы с воспитанниками и родителями на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. При разработке мы руководствовались следующими принципами в работе с детьми: демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые в свою очередь предлагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие воспитанника. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья воспитанников, педагогов и родителей.

**Цель:**

Комплексная система воспитания и развития ребенка, направленная на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в виде сохранения собственного здоровья.

**Задачи :**

1. Охранять и укреплять здоровье воспитанников, совершенствовать их физическое развития, повышать сопротивляемость защитных свойств организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, как показатель общечеловеческой культуры.
4. Приобщать воспитанников и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, плавание, футбол, волейбол, ритмика).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Помочь педагогам и родителям организовать с воспитанниками оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков у них здорового образа жизни.
9. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы воспитанника, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

|  |  |
| --- | --- |
| Здоровьесберегающие технологии | Содержание |
| Медико –профилактические технологии. | Профилактические мероприятия:   * Антропометрия * Общий осмотр воспитанников * Витаминотерапия * Точечный массаж и самомассаж * Сок, свежие фрукты на второй завтрак * Полноценное сбалансированное питание * Ионизация воздуха лампой «Снежинка» * Отвар шиповника * Кварцевание зала * Дыхательная гимнастика по системе Стрельниковой * Чеснокотерапия, лукотерапия * Полоскание полости рта после каждого приема пищи * Щадящий режим во время адаптации   Закаливающие мероприятия:   * Утренний прием и зарядка на свежем воздухе (май-сентябрь) * Контрастное воздушное закаливание после сна * Сон с доступом свежего воздуха * Прогулка 2 раза в день * Закаливание водой (обширное умывание, мытье ног, обливание ног водой контрастной температуры) * Обтирание конечностей сухой и влажной рукавицей |
| Физкультурно-оздоровительные технологии | * Индивидуальная диагностика развития воспитанников * Утренняя гимнастика * Занятия по физической культуре (2 - в зале, 1 – игровое (по состоянию погоды на улице) * Музыкально-ритмическая деятельность * Физкультурные праздники и развлечения * Дни здоровья * Физкультурный кружок «Здоровячок» * Подвижные игры, народные, спортивные * Свободная двигательная деятельность * Физминутки и физпаузы * Профилактика плоскостопия и нарушения осанки * Пальчиковые игры |
| Здоровьесберегающие образовательные технологии | * + - Выработка гигиенических навыков. * Совместная деятельность взрослого и воспитанника по валеологии и ОБЖ * Обучение основам оздоровительной гимнастики. * Совершенствование навыков владения точечным массажем и самомассажем. * Обучение всем видам дыхательной гимнастики и дыхательных упражнений. |
| Технологии обеспечение социально-психологического благополучия воспитанника | * Эмоциональный комфорт * Положительное психологическое самочувствие воспитанника в процессе общения со сверстниками и взрослыми в семье и детском саду * Развитие коммуникативных навыков * Снятие психологической напряженности. * Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности. |
| Валеологическое просвещение родителей | * Приобщение к здоровому образу жизни * Привлечение родителей к участию в образовательно-воспитательном процессе учреждения * Обеспечение семей воспитанников всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей; * Предоставление родителям права выбора метода закаливания ребенка. |
| Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащениея педагогов | * Овладение методикой работы и новыми оздоровительными технологиями * Внедрение программы здоровья в педагогический процесс * Работа по совершенствованию предметно-развивающей среды * Подбор методического материала * Расширение профессионального кругозора и возможностей реализации творческого потенциала * Создание здорового микроклимата в педагогическом коллективе |