**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
 |