**Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в детском саду.**

**«Технологии сохранения и укрепления здоровья воспитанников ДОУ»**

 В условиях постоянного ухудшения экологической ситуации и роста показателей приобретенных хронических заболеваний здоровье дошкольников и нации в целом является одним из ключевых приоритетов государственной политики. Внедрение здоровьесберегающих инноваций в ДОУ позволяет перейти от практики простого лечения болезней к эффективной профилактике, последовательно обеспечивая высокий уровень реального здоровья малышей и приобщая их к ведению здорового образа жизни. Концептуально включение в воспитательный процесс здоровьесберегающего компонента призвано обеспечить становление осознанного отношения детей к здоровью, общего понимания простых психофизических процессов и факторов, влияющих на самочувствие. Ежедневно приобщаясь к профилактическим практикам, объединяющим теоретическую и практическую составляющую, дети дошкольного возраста учатся принципам самостоятельной защиты и укрепления здоровья, что создает предпосылки для дальнейшей педагогической работы по развитию глубинной валеологической компетентности граждан. К инновационным здоровьесберегающим технологиям и методикам в ДОУ можно отнести следующие формы организации воспитательной работы: физкультурные занятия, утренняя гимнастика (традиционная, звуковая, дыхательная), физкультминутки, разминка после дневного сна; организованные подвижные игры в групповом помещении и во время прогулок на улице; физкульт-прогулки, спортивные досуги, дни здоровья; закаливающие и профилактические процедуры.

*Группы инновационных здоровьесберегающих технологий в ДОУ по ФГОС (с примерами).* **Технологии сохранения и укрепления здоровья Стретчинг** — комплекс упражнений, направленных на укрепление мышечного тонуса за счет последовательного контролируемого растяжения отдельных групп мышц. Занятия стретчингом показаны детям с вялой осанкой, мышечной слабостью, плоскостопием. Возрастные ограничения: с детьми средних, старших и подготовительных групп. Место: в групповой или музыкальной комнате после предварительного проветривания, со спокойным музыкальным сопровождением. Длительность занятий: не более 2 занятий в неделю длительностью до 30 минут, через полчаса после приема пищи.

**Динамические паузы** — проводятся с дошкольниками разных возрастных групп во время НОД, обучающей игровой деятельности с целью профилактики утомления. Рекомендовано использование элементов дыхательной, пальчиковой гимнастики, зарядки для глаз. Длительность — до 5 минут. **Подвижные игры** — организуются ежедневно с малышами всех возрастов во время прогулок, занятий в групповой комнате и спортивном зале. Содержание игр корректируется с учетом возрастных особенностей воспитанников. Допускается использование элементов спортивных игр. **Пальчиковая гимнастика** — целевая развивающая программа, нацеленная на совершенствование мелкой моторики, рекомендована всем детям, в особенности с патологиями речевого развития. Организуется с детьми младшего школьного возраста и старше в индивидуальном или групповом порядке. Время проведения — на усмотрение воспитателя.

**Дыхательная гимнастика** — тренинг-комплекс, нацеленный на улучшение дыхательной функции, профилактику респираторных заболеваний, улучшение когнитивных способностей. Выполнять дыхательные упражнения рекомендовано детям любого возраста после гигиены полости носа. Занятия организуют после сквозного проветривания помещения в рамках физкультурно-оздоровительной работы.

**Зарядка для глаз** способствует укреплению мышц глазного яблока, профилактике близорукости, что особенно актуально в условиях систематического (и часто бесконтрольного) использования гаджетов. Проводится с воспитанниками, начиная с младшей группы, в свободное время. Длительность сеанса — 3-5 минут.

**Корригирующий тренинг** — является важной частью целевой физкультурно-оздоровительной работы, проводится с учетом группы здоровья и рекомендаций ответственного медработника. Во время занятий физкультурой, индивидуально или в группах, не более 10 минут.

 **Релаксация** — методика, использование которой способствует тренировке естественных механизмов расслабления, снижению тревожности, возбудимости, агрессии. Подходит для детей разных возрастных групп. Релаксацию можно проводить в любом помещении, где есть возможность обеспечить музыкальное сопровождение (звуки природы).

**Инновационные методы обучения дошкольников здоровому образу жизни.**

 **Физкультурные занятия**, предусмотренные программным содержанием. Проводятся 2-3 раза в неделю с детьми: раннего возраста (длительность занятия — не более 10 минут; младшей группы (15-20 минут); средней группы (20-25 минут); старшей и подготовительной групп (25-30 минут).

С самыми маленькими воспитанниками следует заниматься в групповом помещении, с детьми младшего дошкольного возраста и старше — в музыкальном или спортивном залах после предварительного проветривания.

**Проблемно-игровые** — досуговые виды физической активности, включаемые педагогом в общий воспитательный процесс. Это могут быть игротренинги, игротерапия. В свободное время, длительность и порядок проведения определяется ответственным воспитателем с учетом возраста дошколят.

 **Коммуникативные тематические игры** — беседы на тему здоровья, викторины, конкурсы. Проводятся с детьми старшего возраста 4-6 раз в месяц.

**Коммуникативные игры** строятся по определенной схеме, призванной обеспечить максимальную активность дошкольников.

**Точечный массаж** — техника воздействия на активные точки организма для активизации иммунных процессов. Выполнение точечного самомассажа рекомендовано детям старшего дошкольного возраста в утренние часы в период эпидемий или угрозы введения карантинного режима. Массаж выполняется под строгим контролем педагога и медицинского работника. **Коррекционное инновационные технологии здоровьесбережения.**

 **Музыкотерапия** — вспомогательная часть комплекса физического воспитания, способствующая обучению детей чередовать периоды активности с периодами расслабления. Рекомендовано проведение 2-4 целевых занятий в месяц с дошкольниками всех возрастных групп, использование музыки во время оздоровительной и профилактической работы.

**Сказкотерапия, цветотерапия** — воспитательные методы, направленные на укрепление эмоционального интеллекта малышей, снижение общего уровня тревожности.

***Инновационные тренинговые технологии*** реализуют с детьми старшей и подготовительной группы. Рекомендовано 2-4 занятия в месяц длительностью до 30 минут. Примерами инновационных изменений в сфере здоровьесбережения является обучение **дошколят закаливанию** и внедрение в воспитательный процесс соответствующих процедур. Контролируемое воздействие на организм температурными факторами способствует активизации естественных защитных механизмов, что особенно важно в условиях постоянно меняющейся окружающей среды. Практика закаливания не является новой в дошкольной образовательной практике, но ее грамотное переосмысление дает возможность обеспечить заметный оздоровительный эффект и добиться поставленных целей. При внедрении инноваций по данному направлению следует позаботься о реализации следующих принципов:

*Гармоничность.* Закаливающие мероприятия должны быть согласованы с режимными моментами, являясь их значимой составляющей.

*Систематичность* — необходимо регулярная тренировка организма с сохранением положительного настроя детей.

*Учет индивидуальных факторов и показателей здоровья*. Если дошкольник категорически не хочет принимать участие в закаливающих процедурах, не следует принуждать его.

 *Последовательность.* Интенсивность температурного воздействия должна увеличиваться постепенно.