**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми дошкольного возраста»**

В настоящее время одной из главных задач, стоящих перед педагогами, в нашем детском саду является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

В жизни ребёнка в группе составлена программа с учётом смены статических занятий и двигательной деятельности, разнообразной деятельности детей во время прогулок, достаточного времени для сна, занятий и игр (в соответствии с требованиями ФГОС к общему объему обязательной части основной общеобразовательной программы дошкольного образования и требованиям СанПиН). В увлекательной, наглядно-практической форме стараюсь обогащать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Используя игры - путешествия, игры - драматизации, сюжетные игры, беседы по формированию привычки к здоровому образу жизни.

В детском саду, я занимаю должность инструктор по физическому воспитание. В своей работе я использую наглядную информацию в родительских уголках, где периодически меняются не только консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, даются советы, методические рекомендации по здоровому образу жизни дошкольников.

Своей главной целью в работе с детьми — сохранять и укреплять их здоровье. Для достижения этих целей я использую следующие здоровьесберегающие технологии.

 Одной из очень эффективных технологий является применение различных пальчиковых гимнастик. Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения детского организма простудным заболеваниям. Как высказывается В. А. Сухомлинский: « Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Гимнастика для глаз. Известно что, нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему использование гимнастики для глаз полезна для гигиены и профилактики нарушения зрения.

 Дыхательная гимнастика, проводится в различных формах физкультурно- оздоровительной работы. От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность.

 Ежедневно, в процессе непосредственной образовательной деятельности детей по мере необходимости, я провожу физкультминутки. В работе использую разные виды физкультминуток: с текстом, с музыкальным сопровождением, в форме подвижных игр.

 Каждое утро с детьми провожу утреннюю гимнастику. Утренняя гимнастика является одним из важных компонентов двигательного режима, её организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей.

После сна я провожу бодрящую гимнастику. Она помогает улучшить настроение детей, поднимает мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Я использую босохождение по массажным дорожкам, ребристой дорожке, резиновым коврикам.

На прогулках с детьми играем в различные подвижные игры. Подвижные игры- служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

Для обеспечения полноценного физического развития, удовлетворения потребностей в двигательной активности детей включены занятия физической культурой;

* проводятся физкультурные развлечения «Я здоровье берегу»;
* обучаю детей самомассажу, используя су-джок терапию и точечный массаж;
* регулярно провожу артикуляционный массаж и артикуляционную гимнастику;
* музыкальным руководителем проводится музыкальная терапия (музицирование детей на музыкальных инструментах, музыкотерапия в движении);
* изотерапия, для того, чтобы дети могли выразить свое эмоциональное состояние с помощью рисунка;
* учимся снимать эмоциональное напряжение с помощью психологических игр : «Сигнал светофора», «Закипающий чайник», «В Австралии идет дождь» и др;
* ежедневно дети получают сок, фрукты, салаты из овощей;
* принимаем солнечные ванны, гуляя на улице; проветриваем группу по графику проветриваний ежедневно, двигательные разминки (в том числе игры м/п), самостоятельная двигательная деятельность (ежедневно), облегченная одежда, умывание;
* организована соответствующая предметная среда, созданы необходимые условия, изготавлено нетрадиционное физкультурное оборудование, которое применяем при работе: су-джок - мячики, ленты на палочках, кольца для метания, косички для выполнения упражнений, «султанчики» и многое другое;
* также в зимний период оборудовали спортивную площадку на участке “полосой препятствий” для развития выносливости, для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
* пополняем картотеки:  гимнастика для глаз в стихах; бодрящей гимнастики; пальчиковых игр; подвижных игр; словесных игр с движением; коммуникативных игр.

Для проведения родительского собрания в нетрадиционной форме мною был разработан конспект: «Физкультура, здоровье и игра» -  форма проведения: «Веселые старты»; изготовлен буклет: «Физкультура и спорт – детям!»; рекомендации родителям: «В здоровом теле – здоровый дух!»

Анализируя период работы в группе, следует отметить, что посещаемость детей увеличилась, дети стали активнее выполнять все оздоровительные мероприятия. Положительный результат есть.

В следующее учебном году планирую продолжить работу по данной теме, согласно возрастным особенностям детей.  Хотелось бы полнее реализовать намеченные планом мероприятия.

Надеюсь, что, полученные в детском саду, знания, умения и навыки, станут фундаментом здорового образа жизни, и как следствие, залогом успешного развития всех сфер личности, ее свойств и качеств.