«Здоровье детей — здоровье нации!». Этот лозунг нашел свое отражение во многих образовательных документах, в том числе и в Федеральных государственных образовательных стандартах дошкольного образования. По ФГОС одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий в ДОУ.

**Актуальность**

Здоровье и здоровый образ жизни пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД с акцентом на решение оздоровительных задач физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом “Об образовании” здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым педагогом возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно - образовательный процесс без ущерба здоровью дошкольников? Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно:

**Принцип доступности и индивидуальности** - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий – это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность – это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному

**Принцип постепенного повышения требований** заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

**Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

**Принцип наглядности** является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания – это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

**Здоровьесберегающие технологии** это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Использование таких технологий имеет двустороннюю направленность:

1. Приобщение детей к физической культуре

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача педагога сегодня - вооружить себя необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того, чтобы можно было воспользоваться данным материалом, делиться знаниями среди родителей и коллегами.

Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий:

**Технологии стимулирования и сохранения здоровья**

Виды здоровьесберегающих технологий:

1. медико-профилактические;

2. физкультурно-оздоровительные;

3. технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

4. здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;

5.валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

6.Коррекционные технологии

**Более развернуто о коррекционных технологиях мы рассмотрим сейчас.**

**Коррекционные технологии включают в себя:**

**Технологии музыкального воздействия** – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. Перед прослушиванием, нужно обратить внимание на то, какую музыку дети будут слушать. Возбужденная, громкая музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает взрослого и ребенка состояния уравновешенности, спокойствия, особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым, расторможенным детям, со слабым контролем, так как она усиливает проявление отрицательных свойств в поведении ребенка. Спокойная музыка, вызывающая ощущение радости, покоя, любви, способна приводить в гармонию эмоциональное состояние, как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания и память.

Работа с музыкой решает целый ряд задач:

• развивает музыкальные и творческие способности детей в различных видах

• музыкальной деятельности; сохраняет и укрепляет физическое и психическое здоровье;

• создает условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;

• формирует положительное отношение ребенка к окружающему миру, к своей семье,

• сверстникам, самому себе.

**Сказкотерапия** – 2-4 занятия в месяц по 20 мин. в средней группе. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.Сказкотерапия нацелена на развитие самосознания ребёнка и обеспечивает контакт как с самим собой, так и с другими, способствуя построению взаимопонимания между людьми и усвоению необходимых моделей поведения и реагирования, новых знаний о себе и мире. Принципы **сказкотерапии** заключаются в знакомстве ребёнка со своими сильными сторонами, в «расширении» его поля сознания и поведения, в поиске нестандартных, оптимальных выводов из различных ситуаций, обмене жизненном опытом. Этот метод развивает умение слушать себя и других, учить принимать и создавать новое. В процессе каждого занятия по **сказкотерапии** можно дополнительно решать определенные задачи. Например, отработка произвольного внимания или сплочение группы, развитие чувства взаимопомощи и поддержки, или развитие памяти, расширение эмоционально-поведенческих реакций, где на примерах **сказочных** героев дети учатся разбираться в людских характерах.

**Технологии воздействия цветом** – Правильно подобранные цвета интерьера в группе и кабинетах специалистов снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка. В практической работе с дошкольниками условно можно выделить три уровня использования **цветотерапии**:

1) организационные возможности **цвета**(система освещения и **цветовое** оформление интерьеров помещений детского сада);

2) педагогические возможности **цвета**(обучение, развитие, воспитание);

3) реабилитационные возможности **цвета**(***оздоровление***, лечение, психологический колорит).

Исходя из сказанного, рекомендуем проводить с дошкольниками такую работу по **цветотерапии**:

1. Упражнения на релаксацию ("Зеленый лес", "Звездное дыхание" и т. д.)

2. Графические упражнения " **Цветные** минутки с целью успокоения детей. В течение 4-5 минут дети делают **цветными карандашами**, фломастерами произвольные рисунки. Это могут быть просто линии, круги, снежинки, **цветы и т**. д. Такие упражнения успокаивают ребенка, дают ей возможность отдохнуть, получить положительные эмоции.

3. Мини-занятие по **цветотерапии** рекомендуется проводить уже с раннего возраста.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни..

**Вывод**

И в заключении можно сделать следующие выводы:

1. Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета дошкольников посредством комплексного подхода к формированию здоровья воспитанников.

2. Познавательные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающими технологиями.

3. Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как одну из самых перспективных систем 21-го века и как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.