**Цель:** показать значимость здоровьесберегающей технологии в улучшении состояния здоровья и качества жизни детей

**Задачи:**

1. Разработать мероприятия, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами  жизни .

2. Пропаганда здорового образа жизни.

3. Создание здоровьесберегающей среды в группе.

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья ребенка, т.е. осуществлять личностно-ориентированный подход при обучении и воспитании.

**Актуальность темы:**

В наши дни сбережение здоровья ребенка является одним из основных запросов, которые предъявляются современному обществу.

Дети стали вести малоподвижный образ жизни, их больше интересует телевизор.

Отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья их детей.

Для того, чтобы жить в современном мире, детям необходимо быть постоянно готовыми к изменениям, сохраняя при этом свое здоровье и индивидуальность.

                                          « **Здоровье – это состояние полного**

**физического, душевного и социального**

**благополучия, а не только отсутствие**

**физических дефектов».**

**ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения)**

   Самый драгоценный дар, который человек получает от природы – здоровье. Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.

   По данным статистики в последние годы происходит ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых детей.  Причиной резкого ухудшения здоровья детей дошкольного возраста являются:

неблагоприятная экологическая обстановка;

ухудшение состояния здоровья матерей;

малоподвижный образ жизни;

неполноценное питание;

отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях;

 безграмотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

   Значительное ухудшение здоровья детей стало проблемой.

   Термин «здоровьесберегающие технологии» можно рассматривать как совокупность тех принципов и методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаками здоровьесбережения.

        Основой здоровьесберегающей технологии в детском саду является соблюдение следующих принципов:

1.    учет возрастных особенностей детей.

2.     учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;

3.    осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма ребёнка.

   Когда дети находятся в детском саду применяются следующие элементы здоровьесберегающих технологий:

положительный эмоциональный настрой

подача материала доступным  рациональным способом;

наглядность;

смена видов деятельности (, слушаю, говорю, думаю, рассуждаю, и играю)

физкультминутки, пальчиковая и артикуляционная гимнастика

групповая работа, индивидуальная работа.

игра, игровые моменты;

гимнастика;

самомассаж, точечный массаж;

воспитательные моменты  (беседы);

 санитарно – гигиенические условия;

     Рассмотрим влияние выше перечисленных элементов здоровье-сберегающих технологий на состояние детей.

1.    Большое значение имеет микроклимат вгруппе, ведь ребенок

только тогда будет с удовольствием ходить в детский сад, если в чистой, уютной группе его встречает добрый взгляд воспитателя и его друзья. Очень важен положительный эмоциональный настрой, который устраняет страх и создаёт ситуацию успеха.

 2.      Оптимальный темп проведения  занятия ,позволяет детям

 сосредоточиться на работе, лучше усвоить материал.

3.    Подача материала должна быть в доступной форме, понятной

ребёнку, с учетом его возрастных особенностей.

4.    Наглядность, используемая на занятии,

повышает интерес детей к занятию.

    В качестве наглядности воспитатели активно используют картинки, игрушки, муляжи фруктов и овощей и т.д.

    5.    Смена видов деятельности

6.    Среди всех других возможностей оздоровительной работы в детском саду большое значение имеют физические упражнения, подвижные игры, закаливающие процедуры и соблюдение правил личной гигиены.

       Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирование организма, активизирует деятельность жизненно важных органов .

    Физкультминутки – естественный элемент, который обусловлен физиологическими потребностями в двигательной активности детей. Они помогают снять утомление различных мышц, ослабить умственное напряжение, снять зрительное утомление. Нравятся детям физкультминутки в стихотворной форме.

 Например:

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

На два счета поднялись,

Три, четыре – руки вниз.

                                  Мы играли, мы играли

                                 И тогда мы все устали,

                                  Ручками похлопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Ножками потопали:

                                  Раз, два, три.

                                  Сели, встали, встали, сели

                                  И друг друга не задели.

                                  Мы немножко отдохнем

                                  И опять играть начнем.

    Длительность проведения физкультминуток 3-5 минут. Комплекс состоит из 7-9 упражнений.

    7.     Часто применяется игровая технология. Через игру

ребенок познает мир, учится анализировать, обобщать, сравнивать.

     Применение игровых технологий на занятиях в комплексе с другими приемами и методами помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей.

    Большое оздоровительное значение в режиме дня детей имеет подвижная игра.. Игра – это хороший отдых ; она снимает чувство усталости, тонизирует нервную систему, улучшает эмоциональное состояние .

8 . Воспитатели в течении дня активно используют различные виды гимнастики.

   Так, пальчиковая гимнастика снимает нервно-психическое напряжение, развивает мелкую моторику, что способствует развитию речи.

   Дыхательная гимнастика помогает повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей.

   Гимнастика для глаз полезна в целях профилактики нарушения зрения, снятия напряжения с глаз.

   Разминка для губ и языка снимает напряжение органов артикуляции, развивает подвижность мышц лица.

9.    Самомассаж улучшает кровообращение, снимает мышечное напряжение.

10. Для    внимательного отношения к своему здоровью воспитатели

 проводят воспитательные беседы о том, как заботиться о своем здоровье, о вредных привычках, необходимости выполнения режима дня, правильном питании. Много проходит занятий, на которых решаются задачи формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Беседы с родителями в процессе которых воспитатель знакомит их с основными принципами организации здорового образа жизни, правильного питания, игр и занятий детей.

  11.  Немаловажную роль в здоровьесбережении детей играет

санитарно - гигиеническое состояние группы, её освещенность.

  Во второй младшей группе особое внимание уделяется формированию навыков личной гигиены, воспитанию культуры поведения и правилам самосохранения. В течении года проводятся занятия, в которых дети сами принимают активное участие. С большим удовольствием ребята делают гимнастику в кроватях по окончании дневного сна, выполняют закаливающие процедуры( ходят босяком по массажной дорожке, обтирают шею и лицо ватным диском смоченным холодной водой).

  Только комплексное использование технологий  в содержательной связи друг с другом на единой основе можно назвать здоровьесберегающим. Благодаря ему можно решить не только задачи защиты здоровья детей от угрожающих патогенных воздействий, но и задачи формирования и укрепления здоровья, воспитания культуры здоровья учащихся.

    Изложенные выше технологии показывают, что внедрение здоровьесберегающией технологии ведет к снижению показателей заболеваемости детей, улучшению психологического состояния детей в целом, активно приобщает родителей к работе по укреплению здоровья своих детей.

    Все здоровьесберегающие технологии, применяемые в детском саду, позволяют сделать воспитательный процесс для ребенка более комфортным, повышает эффективность обучения, а главное – сохраняет здоровье наших детей.