**«Здоровьесберегающие технологии - технологии сохранения и стимулирования здоровья дошкольников» (из опыта работы)**

***Автор: Осколкина Ольга Владимировна – воспитатель МБДОУ «Детский сад №18» г.о.Самара***

В своей непосредственной образовательной деятельности я **активно использую здоровьесберегающие технологии**, ц**елью которых является** сохранение здоровья детей, создание условий для их своевременного и полноценного психического развития, обеспечение каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

**Использую** в своей работе следующие  программы: «Основы здорового образа жизни» под редакцией Н.П.Смирновой,  «Здоровячек», автор Т. С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. Предметно-развивающая среда, организованная мной, направлена на сохранение здоровья и развития двигательной активности детей.

В своей работе с детьми использую следующие формы организации здоровьесберегающих технологий:

**- Динамические паузы** – провожу во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей, включая в них элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики

**- Подвижные** игры («Догонялки», «Разрывные цепи», «Курица и коршун», «Ловушки» и т.д.)– ежедневно провожу на прогулке,

**- Релаксация** – ежедневно провожу в группе. В зависимости от состояния детей и целей, определяю интенсивность технологии. Использую спокойную классическую музыку, звуки природы. В результате использования релаксации отмечено снижение уровня тревожности дошкольников с **67% до 31 %.**

- **Гимнастика пальчиковая** – провожу 3 раза в неделю индивидуально либо с подгруппой ежедневно.

**- Гимнастика для глаз** – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки.

**- Гимнастика дыхательная** – провожу в различных формах оздоровительной работы. Обеспечиваю проветривание помещения, даю детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. **В результате -** уменьшился показатель «Количество дней, пропущенных одним – ребенком по причине простудных заболеваний» с 8,9 до 8,3 **на 6,8 %**

**- Артикуляционная гимнастика** способствует становлению правильного звукопроизношения у детей (у **98%** по высокому и среднему уровню у выпускников подготовительной группы)

**- Гимнастика ортопедическая** – с использованием дорожек здоровья, массажных ковриков. Провожу 3 раза в неделю. 90% моих воспитанников имеют правильную осанку.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

**1. Проблемно-игровые** (игротреннинги и игротерапия) – в свободное время, можно во второй половине дня.

**2. Коммуникативные игры** – 1-2 раза в неделю по 30 мин. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. Мой опыт работы по использованию коммуникативных игр как метода профилактики проблем в познавательном развитии дошкольников с ОВЗ был представлен в разделе «Авторские разработки» конкурсного портфолио на городском конкурсе «Лучший интегрированный детский сад года - 2011»

**3. Занятия из серии «Здоровье»** -1 раз в неделю по 30 мин. У 98% дошкольников сформированы основы валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье

**4. Песочная терапия,** песок – обладает уникальным свойством заземлять негативные эмоции, которые, словно «уходя сквозь песок», тем самым гармонизируют состояние ребенка.

**5.** Во время регулярных **прогулок** с детьми осуществляется двигательная активность в течение 40 минут. Четко организован **воздушный режим** в помещении группы.

**Результаты**: Применение здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность учебно-воспитательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие технологии способствуют сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников, развивают физические качества, направлены на накопление и обогащение двигательного опыта детей. Воспитанники ДОУ получают начальные представления о здоровом образе жизни и имеют положительную позитивную динамику в развитии интегративного качества «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками» - у 96% по высокому и среднему уровню.