

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие технологии—это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель **здоровье-сберегающих образовательных технологий** обеспечить ребенку возможность сохранения **здоровья**, сформировать необходимые знания, умения, и навыки **здорового образа жизни**, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Важно понимать, что **здоровье**—это состояние полного физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физического дефекта.

Здоровьесберегающие технологии—это цветотерапия

музыкотерапия

игротерапия

фитотерапия

песочная терапия

ароматерапия

витамиотерапия

физиотерапия

релаксация

психогимнастика

воздушные ванны

дыхательная гимнастика

закаливание

профилактика плоскостопия

профилактика нарушения

осанки

массаж и самомассаж

гимнастика пробуждения

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий предусматривает:

Здоровье физическое, здоровье психическое, здоровье социальное, здоровье нравственное.

Реализация модели формирования **здоровья** детей обеспечивается:

- направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование.

- комплексом **оздоровительных** мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года.

- созданными оптимальными педагогическими условиями пребывания детьми в детском учреждении.

- формированием подходов к воздействию с семьей и развитием социального партнерства.

Благодаря использованию **здоровьесберегающих технологий у детей происходит**: улучшение памяти, внимания, мышления, повышение способности к произвольному контролю, улучшение общего эмоционального состояния, повышается работоспособность, уверенность в себе, стимулируется речевая функция.

Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как **технологии** сохранения и стимулирования **здоровья**: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- сохранить **здоровье детей**

- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития

- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Технология обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, проблемно-игровые и коммуникативные игры, беседы из серии «*Здоровье*», точечный массаж.

Коррекционные технологии: технологии развития эмоционально-волевой сферы, коррекция поведения, психогимнастика, артикуляционная гимнастика, **технология** музыкального воздействия, сказкотерапия.

Пальчиковая гимнастика, что она дает детям?

- Способствует овладению навыками мелкой моторики.
- Помогает развивать речь.
- Повышает работоспособность коры головного мозга.
- Развивает у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение.
- Снижает тревожность.

Игровая деятельность повышает интерес к занятиям физкультуры и спорта. Но не только подвижные или спортивные игры повышают интерес, но и дидактические.

Эмоциональную сферу можно рассмотреть как один из фундаментальных внутренних факторов определяющих психическое **здоровье** ребенка и становление его исходно благополучной психики. При помощи дидактических игр возможно формирование эмоционального благополучия у детей дошкольного возраста.

Релаксация - это умение расслабиться; она помогает одним детям снять напряжение; другим—сконцентрировать внимание, снять возбуждение.

Музыкотерапия—это способ изменить душевное и физическое состояние человека. Слушание правильно подобранной музыки повышает иммунитет детей, снижает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание. Музыка действует избирательно, в зависимости от характера произведения, от инструмента, на котором она исполняется. Так например, скрипка и фортепиано успокаивают нервную систему, а флейта оказывает расслабляющее действие.

Таким образом применение в работе **здоровьесберегающих педагогических технологий** повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей целостные ориентации Сохранения и укрепления **здоровья детей**, а у ребенка стойкую мотивацию к творчеству и **здоровому образу жизни**.

Все эти **технологии** направлены в первую очередь на воспитание **здоровых** физически и психически детей. Причем физическому и психическому аспектам уделяется одинаково большое внимание, а то время как ещё несколько лет назад в детских садах велась работа предпочтительно по сохранению и поддержанию **физического здоровья ребенка**.