Добрый день! Я рада приветствовать вас. Меня зовут Власенко Елена Вячеславовна, работаю инструктором по физической культуре в детском саду –ясли «Светлячок».

Сегодня хочу поговорить с вами на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

**Цель работы:** сохранение и укрепление здоровья воспитанников путём создания здоровьесберегающей среды в детском саду.

**Задачи:**

охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность посредством внедрения здоровьесберегающих технологий;

формировать представления о значении санитарно-гигиенических процедур для здоровья человека;

формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, приобщать детей к спорту;

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – сохранение, поддержание и обогащение здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов, родителей.

**Проблема:**

В настоящее время одной из наиболее важных и

глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового

ребенка - это самая главная задача не только для родителей, но и для педагогов.

Для эффективного решения данной проблемы в дошкольном учреждении

используются здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия

всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья

ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы,

средства и методы, используемые в дошкольном учреждении, для укрепления и

сохранения здоровья.

Одним из средств решения данной проблемы становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

 С внедрением в систему образования здороьесберегающих технологий появилась масса возможностей сделать занятия физкультуры полезным и интересным.

К нетрадиционным формам (методам) оздоровления относятся:

Существует множество нетрадиционных методов, позволяющих решить комплекс задач и проблем, стоящих перед педагогами.

1. Это использование нетрадиционных методов закаливания дошкольников: «Хождение босиком», «Дыхательная гимнастика» и «Массаж биологически активных точек тела». Перечисленные методики являются одними из наиболее современных эффективных способов снижения уровня заболеваемости детей при посещении дошкольного учреждения.

2. Закаливание способствует укреплению здоровья. «Хождение босиком» - хороший метод закаливания, как для детского учреждения, так и для дома.

Стараюсь «хождение босиком» включать, как: вводную часть, так и в заключительную.

Детям очень нравится ходить босиком по различным дорожкам, дорожкам здоровья.

«Хождение босиком» чаще делаю в виде полосы препятствий.

 3. Дыхательная гимнастика повышает обменные процессы, играющие главную роль в кровообращении, в том числе и органах дыхания, укрепляется мышца – диафрагма.

4. Гимнастика- помогает детскому организму настроиться на активные движения, поднимает мышечный тонус, улучшают настроение. Во время проведения гимнастики, стараюсь использовать музыкальное сопровождение, чтобы у детей развивалось чувство ритма.

4. Массаж – это механическое воздействие специальными приемами: (поглаживание, постукивание, пощипывание и точечный массаж).

Еще одним из наиболее часто используемых методов массажа является самомассаж. В сочетании с художественным словом, данное упражнение является не просто физическим воздействием на тело ребенка, но и средством снятия психологического напряжения в течение дня.

Подвижные и спортивные игры

 Как известно, игра является ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста. В детском саду много времени дети проводят, играя в разные игры. Чтобы попасть в волшебное измерение, детям нужно превратиться в сказочных героев, для чего необходимо изготовить маски.

Детям очень нравится представлять себя забавными зайчатами, веселыми лягушатами, озорными мышатами, пчелками, птичками, котятами и т. п. Для подвижных игр я часто использую маски, которые помогают малышам перевоплощаться в различных персонажей. В играх с использованием различных атрибутов дети учатся владеть этими предметами, развивают все физические качества. Уважаемые коллеги, предлагаю к вашему вниманию маски для подвижных игр, которые я изготовила своими руками.

Подвижные игры способствуют закреплению и совершенствованию двигательных навыков, а значит и физическому развитию дошкольного возраста, при условии их систематического проведения.

5. Пальчиковая гимнастика, благотворно влияет на координацию движений, способствует развитию мелкой моторики рук, их силы. Игровая форма проведения не только развлечет детей, но и будет способствовать формированию представлений об окружающем мире.

 Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Таким образом, используя каждую из рассмотренных технологий мы одновременно решаем несколько задач: повышаем результативность воспитательно-образовательного процесса, формируем у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. А главное – всё это доставляет огромное удовольствие.

Надеюсь, что полученная информация была для Вас интересной и полезной.

Подводя итоги работы, хочется отметить, что внедрение в образовательный процесс современных здоровьесберегающих технологий оказалось успешным. В результате проведенной работы у детей Сформировалась потребность заниматься физической культурой и спортом, и представление о том, как это может быть весело и увлекательно. Данные технологии в обучении способствуют сохранению и укреплению здоровья и обеспечивают успешность обучения дошкольников. Дети активно включаются в организованную образовательную деятельность и получают знания умения и навыки, предусмотренные образовательной программой.