**Применение современных здоровьесберегающих технологий в детских дошкольных образовательных учреждений в соответствии с ФГОС**

До 7 лет каждый ребёнок проходит совершенно неповторимый цикл развития: идёт упорядочение работы всех систем организма, закладка личностных качеств, характера. Вот почему так важно именно в этот период формировать основы навыка **здорово образа жизни**, в том числе и занятий спортом, физкультурой. Для этого в **детских садах используются здоровьесберегающие технологии** – комплексы видов и форм деятельности, направленные на укрепление **здоровья малышей**. Содержание и требования к условиям организации этой работы определены **ФГОС**. **Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий** повысит результативность воспитательно-**образовательного процесса**, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, если будут созданы условия для возможности корректировки **технологий**, в зависимости от конкретных условий и специализации ДОУ; если, опираясь на статистический мониторинг **здоровья детей**, будут внесены необходимые поправки в интенсивность **технологических воздействий**, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Современные здоровьесберегающие технологии**, используемые в системе **дошкольного образования отражают две линии оздоровительно-развивающей работы**:

- приобщение детей к физической культуре;

- использование развивающих форм **оздоровительной работы**.

Содержание воспитания описывается как базовая культура личности, включает культуру жизненного самоопределения, семейные отношения, культуру общения, интеллектуальную, нравственную, художественную, физическую, экономическую, экологическую, трудовую и правовую культуру [3, С. 24].

**Здоровье дошкольника**, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие зависят от окружения, в котором ребёнок находится. Большинство детей с 1,5 до 7 лет посещают **дошкольные образовательные учреждения** (ДОУ, **соответственно**, педагоги несут ответственность за физическое и эмоциональное состояние воспитанников [1,с. 14-16].

Воспитатель планирует каждый режимный момент с учётом потребностей **дошкольников**. Педагогическая деятельность способствует развитию детей без излишних нагрузок и стрессовых ситуаций. Среда в ДОУ благотворно влияет на воспитанников, в ней раскрываются их интересы, формируются и совершенствуются способности. Это те условия, в которых **здоровье ребёнка не страдает**. А чтобы оно укреплялось и у **дошкольников** формировались привычки **здорового образа жизни**, педагог использует специальные **технологии**. Методиками по **здоровьесозиданию** воспитатель делится с родителями на консультациях и мастер-классах[4, С. 36].

Физкультурно-**оздоровительные технологии в нашем детском саду это**:

Физкультминутки – динамические паузы на занятиях с **дошкольниками**. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности.

Пальчиковая гимнастика – упражнения и игры для кистей и пальцев рук. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация, для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий.

**Техники** для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. В ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия – полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки, в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам **здоровья**.

Дыхательная гимнастика – комплекс упражнений для насыщения организма кислородом. У **дошкольников** эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

Офтальмотренаж – система упражнений для глаз. В **детском** саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими **дошкольниками** офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

Самомассаж – тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения.

Музыкотерапия – игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

Сказкотерапия – коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

Утренняя и бодрящая гимнастика – Двигательная активность является важнейшим компонентом **образа жизни и поведения дошкольников**. Она зависит от организации физического развития и воспитания детей, от уровня их подготовленности, от условий жизни, индивидуальных и функциональных возможностей растущего организма.

Занятия по валеологии – непосредственно **образовательная деятельность** *(ООД)* по вопросам **здоровья**.

В ДОУ активно используются **технологии**, которые учат детей **здоровому образу жизни**: **дошкольники** узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета[2, С. 21-28].

В результате у детей сформировался навык *«активного просыпания»*, дети легче просыпаются, активнее включаются в деятельность после дневного сна. Дети стали активнее, овладели начальными физическими навыками.

У детей сформировались элементарные представления о пользе занятий физической культуры и освоение культурно-гигиенических навыков. Появление у детей интереса активного и постоянного участия во всех видах гимнастик. Дети стали внимательнее на остальных занятиях. Снизилась утомляемость, сонливость. Но самое главное – дети стали меньше болеть простудными заболеваниями.

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности.

Список литературы:

1. Аверина И. Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в **дошкольных образовательных учреждениях**: практ. пособие / И. Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

2. Ахутина Т. В. **Здоровьесберегающие технологии обучения**: индивидуально-ориентированныи подход,2000. Ковалько В. И. **Здоровьесберегающие технологии**. – М.: ВАКО, 2007.

3. Маханева М. Д. – Воспитание **здорового ребенка**: пособие для практических работников **детских дошкольных учреждений**. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

4. Смирнов Н. К. «**Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога**»