**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОО**

Начать свое выступление хочется со слов В.А. Сухомлинского «Забота о здоровье» - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

Здоровьесберегающие технологии- это все те психолого-педагогические технологии, методы, которые направлены на воспитание у детей культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Их использование позволяет:

-длительно поддерживать работоспособность;

-обучать детей приемам сохранения здоровья;

-создать эмоционально- благоприятную атмосферу радостных эмоций, снижать напряжение, восстановить силы;

-способствовать ситуации успеха каждого ребенка.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Здоровьесберегающие педагогические технологии включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях-информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Здоровьесберегающие технологии в ДОО:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* Гимнастика пробуждения;
* Динамические паузы (физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз);
* Подвижные и спортивные игры;
* Пальчиковая гимнастика;
* Дорожки (тропинки) здоровья;

1. Технологии обучения здоровому образу жизни:

* Физкультурные занятия (по программе);
* Утренняя гимнастика;
* Занятия в бассейне;
* Занятия по формированию ЗОЖ;
* Физкультурные досуги, праздники (работа с родителями);
* Допобразование (ОФП, ритмика, хореография);
* Точечный самомассаж (дети с частыми ОРЗ);

1. Коррекционные технологии:

* ЛФК;
* Арт-терапия;
* Музыкатерапия;
* Сказкотерапия;
* Психогимнастика;
* Артикулляционная гимнастика;
* Смехотерапия;
* Ароматерапия;
* Игротерапия;
* Самомассаж;
* Су-Джоктерапия;
* Технология коррекции поведения;

Здоровье детей- это общая проблема медиков, педагогов и родителей. И решение этой проблемы зависит от внедрения в ДОО здоровьесберегающих технологий.

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

Ведь только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.