### Современные здоровьесберегающие технологии

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса,

формирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, 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

ТО будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДОУ и родителей детей.

**Технология** - это, прежде всего, системный метод создания, применения и определения всего процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия, ставящий своей задачей оптимизацию форм образования.

**Здоровьесберегающая технология** - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды,

направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только

сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ).

**Здоровье физическое** - это совершенство саморегуляции в организме, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Физическая активность** - естественная потребность здорового,

развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребенка).

**Здоровье психическое -** это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. **Психическая активность -** потребность нормально развивающегося ребенка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в

познании самого себя.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

### Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

1. **Физкультурные занятия** - это организованная форма обучения. 2 раза в неделю в спортивном зале и один раз на прогулке.
2. **Утренняя гимнастика** - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
3. **Подвижные и спортивные игры** - это игры с правилами, где

используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.

1. **Пальчиковая гимнастика** - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
2. **Артикуляционная гимнастика** - это упражнения для формирования

правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.

1. **Гимнастика для глаз** - это упражнения для снятия глазного напряжения.
2. **Двигательно-оздоровительные физкультминутки**- это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
3. **Бодрящая гимнастика** - это переход от сна к бодрствованию через движения.
4. **Корригирующая гимнастика** - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.

### Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.

1. **Физкультурные прогулки.**

### Физкультурные досуги

1. **Спортивные праздники.**