**Здоровьесберегающее технологии в средней группе.**

**1 сл** Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В настоящее время мы все чаще наблюдаем прогрессирующее ухудшение здоровья детей дошкольного возраста. Причин роста числа заболеваний, отклонений много. Это плохая экология, несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и эмоциональные перегрузки.

**2 сл** 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.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании –направленны на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования: задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**3 сл - 7 сл:** Задачами здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку считается: обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валелогической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Об этом писал В.А.Сухомлинский и это подтверждает Всемирная Организация здравоохранения.

**8 сл** На данный момент в воспитательно – образовательной работе есть много разнообразных видов здоровьесберегающих технологий:

1.Гимнастика после сна;

2.Динамические паузы;

3.Самомассаж;

4.Подвижные и спортивные игры;

5.Релаксация и т.п

**9 -10 сл. Физкультурные занятия и утренняя гимнастика:**

Одними из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, являются физкультурные занятия и утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики.

**11 сл. Подвижные и малоподвижные игры:**

Используются для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных задач, они развивают у детей настойчивость, смелость, решительность, инициативу, сообразительность и мышление. Проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, а также на прогулке, в групповой комнате – со средней степенью подвижности.

**12 сл Пальчиковая гимнастика:**

Помогает ребенку овладению навыками мелкой моторики; развивает речь ребёнка; повышает работоспособность коры головного мозга; развивает у ребёнка психические процессы; снимает тревожность. Можно проводить с младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время.

**13 сл Сказкотерапия:**

Сказкотерапия представляет собой психотерапевтическое направление, где при анализе и использовании образов героев человек может побороть свои страхи, негативные черты личности. Наиболее активно используется сказкотерапия в работе с дошкольниками. Сказка для ребенка представляет особую реальность. Исследования психологов показывают, что в любимых сказках запрограммирована жизнь ребенка. «Скажи мне, какая твоя любимая сказка, и я скажу, кто ты» – так перефразировали известную пословицу психоаналитики.

**14 сл Релаксация:**

Релаксация- это самый лучший способ снятия напряжения (нервного, физического и психического), а также расслабления, что позволяет ликвидировать фактор раздражения. Упражнения для релаксации для детей рекомендуется выполнять всем дошкольникам. Но особенно они важны для тех, кто подвержен частным заболеваниям, а также тревожен, возбудим и гиперактивен. Важным в выполнении упражнений на релаксацию является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Если взрослый замечает, что какой- ни будь ребенок после выполнения упражнений испытывает напряженность, страх, повышенную возбужденность, то надо выяснить причину и при необходимости прекратить занятия.

**15 сл Ленивая гимнастика после сна. Хождение по дорожкам здоровья:**

Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка. Гимнастика после сна направлена на правильное, постепенное пробуждения ото сна. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушении осанки и плоскостопия. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус. Комплекс гимнастики после сна основан на уже имеющихся навыках и двигательном опыте ребенка.

Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. Ходьба по массажным дорожкам или как принято их ещё называть «дорожки здоровья» **-**  неотъемлемая часть бодрящей гимнастики после дневного сна. Дорожки здоровья являются хорошими помощниками в оздоровительной работе, которая включает в себя закаливание и профилактику плоскостопия. **16 сл Динамические паузы:**

Это ряд занятий, которые создают благоприятную для обучения атмосферу, несут элементы релаксации, снимают нервное напряжение от перегрузок, объединяют **детей между собой**, способствуют взаимодействию, воспитывают и прививают навыки общения, обучают новым умениям и знаниям, развивают внимание, речь, мышление и память. Также они способны ненавязчиво корректировать эмоциональные проблемы в поведении ребенка, предупреждают психологические нарушения, способствуют оздоровлению. Чаще это физкультминутки в стихотворной форме, игровые упражнения.

**17 сл Самомассаж:**

Это массаж, выполняемый самим ребенком. Он улучшает кровообращение, помогает нормализовать работу внутренних органов, способствует не только физическому укреплению здоровья, но и оздоровлению его психики. Самомассаж проводится в игровой форме. Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

**18 сл.** Спасибо за внимание!