**Методическая разработка «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»**

Здоровьесберегающие технологии, направлены на решение главной задачи дошкольного образования:

* Сохранить здоровье детей;
* Поддержать здоровье детей;
* Обогатить здоровье детей.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле

процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенное образовательной системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании**

* применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального

здоровья воспитаннику детского сада, воспитание валеологической культуры, получение знаний о здоровье, обеспечение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения; задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

* применительно к взрослым – содействие становлению культуры

профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Группы педагогических здоровьесбергающих технологий**

* Гимнастика пальчиковая: рекомендуется всем детям. Проводится в любой

удобный отрезок времени.

**«Я и моя семья»**

Дружно маме помогаем – (*Движения по тексту)*

Пыль повсюду вытираем.

Мы белье теперь стираем

Полощем, отжимаем.

Подметаем все кругом –

И бегом за молоком.

Маму вечером встречаем,

Двери настежь открываем,

Маму крепко обнимаем!

**«Отважный капитан»**

Я плыву на лодке белой

*(концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями)*

По волнам с жемчужной пеной.

*(ладони друг к другу, слегка приоткрыв)*

Я - отважный капитан,

*(проговаривая стишок, ладони двигать, как лодка)*

Мне не страшен ураган

*(ладони вместе, плавные движения из стороны в сторону)*

Чайки белые кружатся, тоже ветра не боятся

*(скрестив ладони, плавные движения вверх-вниз)*

Лишь пугает птичий крик, стайку золотистых рыб

*(ладони тыльной стороной, помахать пальцами, сжатыми вместе)*

И, объездив чудо - страны, посмотрев на океаны

*(выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок)*

Путешественник-герой, к  маме я вернусь домой!

*(плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде)*

* Гимнастика бодрящая: ежедневно, форма проведения различна:

упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по коврикам «здоровья»

**«В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа). Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.*

Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. *(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)*

**«Улыбнись солнышку»**

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. *Указание:*быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**«Играем с солнышком».**И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:*при повороте руками не помогать.

**«Играем с солнечными лучами».**И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. *Указание:*ноги в коленях не сгибать.

**«Отдыхаем на солнышке». И.**п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на  правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый 6oк. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону,  темп умеренный.

*(После* п*роводится подвижная игра «Солнышко и дождик».  По команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаютс*я *с солнышком.)*

Ходьба по залу в медленном темпе (15 с). *(Проводятся закаливающие процедуры.)*

* Гимнастика утренняя: ежедневно утром, перед завтраком во всех группах

Форма проведения: ОРУ без предметов

*«Прилетели воробьи»*

I. Вводная часть: *(1 мин.)*

- ходьба друг за другом;

- ходьба на носках, руки в стороны;

- медленный бег;

- ходьба, построение свободное.

II. Основная часть: *(3 мин.)*

1. *«Воробышки машут крыльями»* И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

1- руки в стороны;

2- и. п. *(4-5раз)*

2. *«Спрятались воробышки»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- присесть, обхватить руками колени; *(3-4раза)*

2- и. п.

3. *«Воробышки радуются»* И. п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1-8 прыжки на двух ногах на месте. Чередовать с ходьбой. *(2-3раза)*

III. Заключительная часть: *(1 мин.)*

- Ходьба в колонне по одному.

Упражнение на дыхание: *«Дуем на крылышки»*

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

-Спокойная ходьба.

Общая продолжительность: 5 мин.

* Самомассаж*:* благоприятствует психоэмоциональной устойчивости к

физическому здоровью, тонизирует весь организм. Проводится в игровой форме ежедневно, в виде пятиминутного занятия или в виде динамической паузы на занятиях.

**Массаж «Ладошки»**

Вот у нас игра какая:

Хлоп ладошка, хлоп другая.

*Хлопки в ладоши*

Правой, правою ладошкой

Мы пошлёпаем немножко.

*Шлепки по левой руке от плеча к кисти.*

А теперь ладошкой левой

Ты хлопки погромче делай!

*Тоже по правой.*

А потом, потом, потом,

Даже щёки мы побьём.

*Хлопки по щекам.*

Вверх ладошки – хлоп, хлоп.

По коленкам шлёп, шлёп.

*Хлопки над головой.*

*По коленям.*

По плечам теперь похлопай,

По бокам себя пошлёпай.

*По плечам,*

*По бокам.*

Можешь хлопнуть за спиной,

Хлопаем перед собой.

*По спине, по груди.*

Справа – можем, слева – можем!

И крест – накрест руки сложим.

*Поколачивание ладонями по груди слева, справа.*

И погладим мы себя,

Вот какая красота.

*Поглаживание по рукам, груди, бокам и ногам.*

* Активный отдых: физкультурные праздники, дни здоровья, развлечения

Дни здоровья должны иметь  тематику, которая конкретизируется в каждой возрастной группе.

* «Солнце, воздух и вода – наши добрые друзья»;
* «Быть здоровыми хотим – помогает нам режим»;
* «Гигиена, чистота – нам здоровье, красота»;
* «Здоровое и правильное питание»;
* «Спорт – здоровье», «Движение-здоровье»;
* «Бой» - вредным привычкам»;
* «Народные игры – раздолье и забава»;
* «Веселье и смех –здоровье и успех»;
* «Природа и здоровье»;
* «Каша – сила наша»;
* «Советы Неболейки»;

Таким образом, здоровьесберегающие технологии можно рассматривать как совокупность методов и приемов организации обучения дошкольников, без ущерба для их здоровья.