**"Проведение занятий, используя здоровьесберегающие технологии"**

  Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить  эту ситуацию.

    Основная задача детского сада - подготовить ребенка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые умения, навыки, воспитав определенные привычки. Поэтому и появилась востребованность педагогами образовательного учреждения здоровьесберегающих образовательных технологий.

  «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.

  Одним из главных форм обучения и развития ребенка-дошкольника являются занятия. Занятия для малыша – труд, требующий достаточно длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, сопряженного зрительными нагрузками. В связи с этим особую актуальность приобретают оздоровительные мероприятия, которые нужно постоянно включать в воспитательно-образовательный процесс.

  Всеми педагогами детских садов  на занятиях используются следующие группы здоровьесберегающих образовательных технологий:

1.   Технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса. Они основаны на требованиях СанПина (температура в помещении, правильное освещение рабочего места и др.)

2.   Технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса (грамотно составленное расписание, организация физической активности детей – как на занятиях, так и в свободное время).

3. Наиболее разнообразны и наименее регламентированы психолого-педагогические технологии.

  При проведении оздоровительных мероприятий на занятиях необходимо решение следующих задач:
   -  создание адекватных условий для развития, обучения оздоровления детей;
  - сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности на занятиях;
  - создание положительного эмоционального настроя и снятие психо-эмоционального напряжения;
  - развитие внимания, памяти, творческого воображения.
  Факторами успешности решения поставленных задач являются:
    - проведение сюжетно-игровых занятий, в которые оздоровительные мероприятия включаются более естественно;
      - соблюдение режима смены динамических поз;
    - использование различных типов обучения: непрямого, проблемного, опосредованного;
     - чтобы не выходить из учебной ситуации, двигательные паузы должны содержать материал, изучаемый на занятии.

Здоровьесберегающие технологии используемые педагогами на занятиях:

**Динамические паузы**

     - проводятся во время занятий, от 2 до 5 мин., по мере утомляемости детей.

Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

**Подвижные и спортивные игры**

     - проводим ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате      - малой со средней степенью подвижности.

Перед проведением занятия. Игры подбираем в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

**Гимнастика пальчиковая**

   - проводим с младшего возраста ежедневно, в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)

**Гимнастика для глаз**

  - проводим ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Использую наглядный материал: таблица, геометрические фигуры.

**Гимнастика дыхательная**

  - проводим  в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.   Перед проведением  процедуры  проветривается  помещение, даю  детям инструкции об обязательной гигиене полости носа. («Петушок», «Собачки»,  «Рубка леса» и т.д.)
  Внедрение новых технологий здоровьесбережения дошкольников требует высокого профессионального мастерства педагогов. Современный педагог дошкольного образовательного учреждения – это неподчиненный  исполнитель инструкций медицинского персонала по оздоровлению, это человек, в обязательном порядке владеющий здоровьесберегающими технологиями и способный  помочь овладеть ими родителям своих воспитанников.
  Таким образом, очень важно,  используемая в комплексе здо-ровьесберегающая деятельность, она формирует  у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.
    Применение здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, у детей потребность к здоровому образу жизни.