**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

**Здоровье - великое дело как для того, кто им пользуется,**

**так и для других.**

**Томас Карлейль**

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведётся разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Инновационная деятельность в сфере дошкольной физической культуры базируется на основных медико-педагогических принципах и предполагает прежде всего использование основ здоровьесбережения в работе с детьми.

Термин «здоровьесберегающеие образовательные технологии» можно рассматривать как качественную характеристику любой образовательной, её «сертификат безопасности» для здоровья.

Здоровьесберегающие технологии представляют собой систему мер по охране и укреплению здоровья детей и включают в себя:

* Здоровьесберегающую структуру ДОУ;
* Оптимальные условия жизнеобеспечения детей;
* Формирование основ здорового образа жизни, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников.

Здоровьесберегающая деятельность осуществляется в разных формах:

* медико-гигиенической;
* медико-профилактической;
* физкультурно-оздоровительной;
* информационно-просветительской;
* образовательной;
* коррекционной;
* спортивно-досуговой;
* экологической и др.

Медико-гигиенические технологии направлены на укрепление здоровья детей. Это комплекс оздоровительных и реабилитационных мероприятий для дошкольников с функциональными и некоторыми органическими нарушениями различных физиологических структур (нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.) и часто болеющие дети.

Физкультурно-оздоровительная работа является одним из основополагающих факторов здоровья и совершенствования психофизического развития детей. Для повышения эффективности этой работы в практику дошкольного воспитания широко внедряются новые формы организации физического воспитания.

Одна из таких форм – организация физкультурных занятий на основе полодифференцированного подхода. В результате применения дифференцированного подхода к организации занятий с детьми стало возможным избирательно воздействовать на двигательную активность мальчиков и девочек. На становление их личностных качеств; корректировать их физическое развитие с учётом функциональных особенностей организма и динамики становления физических качеств.

В некоторых детских садах вводятся занятия с использованием тренажёров. Так же интересен опыт реализации в дошкольном учреждении, элементов гимнастики, йоги, обучение детей самомассажу, акробатике, спортивным танцам, художественной гимнастике. Всё это обогащает и усиливает оздоровительную направленность всех форм двигательной активности детей в детском саду.

Всё большее распространение получают различные виды театрализованной деятельности.

Важным средством физического воспитания и оздоровления детей считается активный отдых, который способствует предупреждению утомления, повышению психоэмоционального состояния, активизации двигательной деятельности ребёнка.

Музыке отводится особая роль в оздоровлении детей. Благотворное влияние музыки в процессе занятий распространяется на весь организм: центральную нервную, сердечно сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, а также адаптационные и социокоммуникативные механизмы.

Всем известно, здоровый образ жизни является одним из важнейших условий сохранения здоровья детей в современной системе дошкольного образования.

Большое внимание уделяется системе обучения дошкольников гигиеническим навыкам, формированию у них доступных знаний с учётом возрастных и индивидуальных особенностей восприятия ребёнка.