**Здоровье** человека всегда будет актуальной темой. Его невозможно удержать лекарствами. Есть более действенное средство - движение. Физические упражнения непременно должны войти в образ жизни каждого человека, который думает о том, что нужно сохранять на всю жизнь работоспособность, **здоровье и полноценную жизнь**.

Дошкольный возраст – это решающий этап в формировании основ психического и физического **здоровья детей**. Именно в эти годы интенсивно формируются органы и развиваются функциональные системы организма. В последние годы замечена устойчивая тенденция снижения уровня **здоровья дошкольников**, все больше детей показывают нарушение речевого и психического развития.

Анализ состояния **здоровья** детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно **здоровых** детей снизилось с 23 до 15 % и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17,3 %. В среднем по России на каждого дошкольника приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относится к категории часто и длительно болеющих. Почти 90 % детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, плоскостопие, неравновесный мышечный тонус, слабость мышц брюшного пресса, неоптимальность соотношения статических и динамических движений. У 20-30 % детей старшего дошкольного возраста наблюдаются невротические проявления. По данным прогнозов, 85 % этих детей - потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50 % детей нуждаются в психокоррекции и характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом. Их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей *(компьютерные игры, посещение разнообразных кружков)*. Это все делает необходимым поиск механизмов, которые бы помогли изменить ситуацию.

Главная задача воспитателей детского сада - подготовить дошкольника к будущей самостоятельной жизни, предоставив ему необходимые условия для получения и закрепления устойчивых навыков, умений, знаний, воспитав в нем необходимые привычки. Но, может ли каждый педагог или просто взрослый человек относиться равнодушно к неблагополучному состоянию **здоровья своих воспитанников**, к его заметному ухудшению? Одним из ответов и выступает востребованность среди педагогов **здоровьесберегающих технологий**.

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. Вот почему применение в работе ДОУ **здоровьесберегающих технологий** может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья детей**.

Таким образом, **здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании – **технологии**, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения **здоровья** субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель **здоровьесберегающей технологии** - предоставить каждому дошкольнику высокий уровень **здоровья**, дав ему необходимый багаж умений, знаний, навыков, которые нужны для **здорового образа жизни**, заложив в нем культуру **здоровья**.

Эта цель достигается путем решения многих задач педагогом в ходе своей деятельности. Воспитатели учат детей культуре **здоровья**, как следует ухаживать за своим телом, т. е. разумному отношению к личному **здоровью**, безопасному поведению.

Задачи **здоровьесберегающих технологий**:

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия – **здоровья** – всех участников воспитательно-образовательного процесса.

2. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об их основных гигиенических требованиях и правилах.

3. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.

4. Формировать основы безопасности жизнедеятельности.

5. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении **здоровья** детей и приобщению их к **здоровому образу жизни**.

**Здоровьесберегающие технологии** в целом делятся на 3 группы:

I. **Технологии** сохранения и стимулирования **здоровья дошкольников**.

Стретчинг;

ритмопластика;

динамические паузы;

подвижные и спортивные игры;

гимнастика для глаз;

гимнастика пальчиковая;

гимнастика ортопедическая;

гимнастика горрегирующая;

гимнастика бодрящая;

гимнастика дыхательная;

релаксация.

Стретчинг — комплекс упражнений для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий. Благодаря ему увеличивается подвижность суставов, мышцы становятся более эластичными и гибкими, меньше подвержены травмам и дольше сохраняют работоспособность. Стретчинг снижает мышечное напряжение, повышает их эластичность, что, в свою очередь, снижает травматичность и болевые ощущения. Стретчинг обладает и психологическим эффектом: улучшает настроение, поднимает самооценку, создает ощущение комфорта и спокойствия в целом. Он повышает общую двигательную активность, что благоприятно сказывается на суставах и профилактике хрупкости костей. Растяжки полезны во время освоения приемов релаксации, они снижают болевые ощущения. Хорошая гибкость позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой движений, а также обеспечивает красивую осанку и снижает вероятность болей в спине.

Ритмопластика – это гимнастика с **оздоровительной направленностью**, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку, оформленные танцевальными движениями.

Динамические паузы. Это небольшие активные занятия, проводимые в течение дня, удовлетворяющие естественную потребность каждого ребенка в движении. Современные дети часто загружены полезными, но сидячими делами: рисованием и лепкой, обучением основам счета и письма. Такие занятия обязательно должны чередоваться с подвижными.

Динмические паузы – это подвижные игры, хороводы, упражнения на контроль осанки, физкультурные минутки и пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, а также массаж кистей рук и лица, упражнения под ритмичную музыку и специальные занятия по валеологии.

Подвижные и спортивные игры. Игры — средство не только физического, но и нравственного воспитания. В процессе игры дети не только познают мир, но и учатся самостоятельно действовать в различных ситуациях. Педагогическую ценность игр усиливает их эмоциональность. Дети в игре испытывают различные чувства: радость, интерес, волю к победе, а иногда и огорчение, досаду. Все эти чувства создают у детей эмоциональный настрой, на основе которого происходит нравственное развитие личности. В игровой деятельности обязательные правила сочетаются с инициативой, творческой самостоятельностью.

Игры подразделяют на два вида: спортивные и подвижные.

Спортивные игры являются более сложной формой игр. В них строго регламентировано количество участников, время, правила. Эти игры требуют от участников определенного уровня физической подготовленности и тренированности.

Подвижные игры более просты. Они делятся на коллективные и индивидуальные. Коллективные подвижные игры требуют участия нескольких детей или целой группы. В индивидуальных подвижных играх ребенок может сам менять условия игры, ее цели, выбирать пути достижения этих целей.

Гимнастика для глаз. Ежедневно, во время динамической паузы, можно проводить с детьми гимнастику для глаз.

Целью проведения зрительной гимнастики - является формирование у детей дошкольного возраста представлений о необходимости заботы о своем **здоровье**, о важности зрения, как составной части сохранения и укрепления **здоровья**.

Зрительная гимнастика используется:

для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости глаз;

для укрепления мышц глаз;

для улучшения аккомодации (это способность глаза человека к хорошему качеству зрения на разных расстояниях)

Гимнастика пальчиковая. Развивают ловкость пальцев, их подвижность, а весёлые стишки помогают детям снять моральное напряжение.

Но это ещё не вся польза, какую приносит пальчиковая гимнастика. Дело в том, что на пальцах и на ладонях есть *«активные точки»*, массаж которых положительно сказывается на самочувствии, улучшает работу мозга.

Ортопедическая гимнастика – это **здоровьесберегающая технология** сохранения и стимулирования **здоровья**. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Корригирующая гимнастика *(от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю)* — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника.

Бодрящая гимнастика — это не просто комплекс физических упражнений — это источник **здоровья**, это важный кирпичик в становлении фундамента **здоровья детей**, укрепить который можно только при систематическом проведении. Гимнастика после дневного сна — один из методов сохранения **здоровья дошкольника**. После дневного пробуждения ребенка, в нервной системе происходит сохранение тормозных процессов, в это время идет снижение как умственной, так и физической работоспособности, резко понижается скорость реакции. Это может быть связано, и с качеством сна, и как во время лег спать ребенок, накануне прихода в детский сад? Все это будет отражаться на общем утомлении его организма.

Дыхательная гимнастика. Есть множество болезней, для лечения которых нужна дыхательная гимнастика. Но все же в целом для маленьких детей цель дыхательной гимнастики — укрепление иммунитета, а значит, профилактики заболеваний, прежде всего острых респираторных.

Релаксация – глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, помогает сконцентрировать внимание, увеличивает запас энергии. С этой целью в работе с детьми нужно использовать специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Выполнение таких упражнений очень нравится детям