**Виды здоровьесберегающих технологий используемые в образовании детей раннего развития в ДОУ*:***

1.Технология обучения здоровому образу жизни

2. Технология сохранения и стимулирования здоровья

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

*Физкультурное занятие* - 2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на улице. Перед занятием проводится сквозное проветривание помещения.

*Коммуникативные игры* - 1-2 раза в неделю по 10 мин. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

*Чтение художественной литературы.*

***Современные технологии сохранения и стимулирования здоровья*:**

*Стретчинг -*специальные упражнения под музыку, которые проводятся не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 10 мин. в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

*Динамические паузы* - во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

*Подвижные и спортивные игры* - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду используются лишь элементы спортивных игр.

*Гимнастика пальчиковая* - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.

*Гимнастика для глаз* - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*Гимнастика дыхательная* - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы, необходимо обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

*Принцип доступности и индивидуальности* - предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий - это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по-разному.

*Принцип постепенного повышения требований*заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

*Принцип систематичности -*непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его к методичной и регулярной работе.

*Принцип наглядности* является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания - это такие методы как *показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.*

**Здоровьесберегающие технологии направлены на:**

- Формированние навыков здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ

- Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе ДОУ.

- Внедрение научно – методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства ДОУ и семьи.

- Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

- Снижение уровня заболеваемости.