**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД №134 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**Мастер-класс для педагогов**

**«Здоровьесберегающие технологии»**

 ***Выполнила: воспитатель***

 ***Орешенкова***

 ***Клавдия Геннадьевна***

***Здоровьесберегающие технологии***

 *« Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

 *В. А. Сухомлинский*

***Здоровье*** *-* это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов

***Здоровьесберегающие технологии* –** это система мер, вклюсающая взаимосчвязб и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития

***Виды здоровозберегающих технологий в дошкольном образовании***

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей;
* здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

**Медико-профuлактические технологии  в дошкольном образовании** **технологии,** обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительные технологии  в дошкольном образовании –технологии**, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне) и на тренажерах, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы. Отдельные приемы этих технологий широко используются педагогами дошкольного образования в разных формах организации педагогического процесса: на занятиях и прогулках, в режимные моменты и в свободной деятельности детей, в ходе педагогического взаимодействия взрослого с ребенком и др.

**Технологии социально-психологического благополучия ребёнка  – технологии,** обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

**Технологии валеологического просвещения родителей  – это технологии**, направленные на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ, обретение ими валеологической компетентности. Валеологическое образование родителей надо рассматривать как непрерывный процесс валеологического просвещения всех членов семьи.

***Формы организации здоровьесберегающей работы***

* Физкультурное занятие занятия проводятся в соответствии с программой, перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
* Самостоятельная деятельность детей
* Подвижные и спортивные игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения.
* Релаксация используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
* Гимнастика бодрящая, закаливание форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание, ходьба по дорожкам «здоровья», лёгкий бег из группы в спортзал с разницей температуры в помещениях и другие.
* Гимнастика пальчиковая рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой удобный отрезок времени.
* Гимнастика дыхательная проводится в проветриваемом помещении, педагог даёт детям инструкции об обязательной гигиене полости носа
* Гимнастика для глаз рекомендуется использовать наглядный материал (ориентиры), показ педагога.
* Занятия из серии «Здоровье» могут быть включены в НОД к качестве познавательного характера
* Точечный самомассаж проводится строго по специальной методике, показана детям с частыми простудными заболеваниями и для профилактики ОРЗ.
* Технологии музыкального воздействия используется в качестве вспомогательного средства, как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя.
* Приемы «Скандинавской ходьбы»

Использование здоровьесберегающих технологий в дошкольном учреждении имеет огромное значение в процессе оптимизации двигательной активности, способствует разностороннему развитию, укреплению здоровья детей и овладению навыками самооздоровления. Поэтому в ДОУ необходим поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления. 