**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

Согласно современным требованиям, целью образования является всестороннее развитие ребёнка с учётом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. В настоящее время вопрос оздоровления детей дошкольного возраста является очень актуальным. К сожалению, с каждым годом, здоровье детей существенно ухудшается. Перед дошкольным образованием стоят несколько задач: активное участие педагогов дошкольных образовательных учреждений в эффективном использовании здоровьесберегающих технологий, разнообразие форм работы по формированию у дошкольников культур в сохранения собственного здоровья, использование оздоровительных видов деятельности в режиме дня.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Я уделяю огромное внимание формированию у дошкольников основных навыков ЗОЖ, применяя на практике различные методы и приёмы для создания здоровьесберегающей среды в своей возрастной группе.

Здоровьесберегающее образование технологии в нашей группе – это технологии воспитания валеологической культуры детей.

Цель этих технологий – становление осознанного отношения ребёнка к ЗОЖ, накопление знаний о здоровье и развитие умения беречь, поддерживать и сохранять его.

Основные здоровьесберегающие технологии:

- Динамические паузы.

- Подвижные и спортивные игры.

- Пальчиковая гимнастика.

- Гимнастика для глаз.

- Дыхательная гимнастика.

- Бодрящая гимнастика после сна.

- Артикуляционная гимнастика.

- Коррегирующие упражнения.

- Беседы по валеологии.

- Закаливание и КГН.

- Оздоровительная физкультура

.

 

 

 

 

 