**Здоровьесберегающие технологии в «Обучай-ке»**

Дошкольный возраст является решающим в формировании физического и психического здоровья. В этот период человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. У ребенка идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение дошкольнику возможностей сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний и навыков по здоровому образу жизни. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Наше дошкольное подразделение «Обучай-ка» постоянно осваивает комплекс мер, направленный на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Для этого есть все необходимое: и любящие сердца дружного коллектива воспитателей и великолепно оборудованное помещение. Достижение данной цели возможно только в случае объединения усилий педагогов, медиков и родителей. Для этого с началом учебно-воспитательного года были введены дополнительные образовательные услуги по здоровьесбережению «Здоровые ножки бегут по дорожке». Где наши дошколята учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, дыхательной гимнастике по методике Стрельниковой, пальчиковой гимнастике, комплексу упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия и осанки, проведению закаливающих процедур. Закаливание важное звено в системе здоровьесбережения. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышению его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды.

Закаливание детей в детском саду предусматривает нахождение детей в помещении в облегченной одежде. Также совершенно необходимо приучать детей при дневном сне спать без маек при температуре не выше 22°С. Еще одним элементом закаливания является утренняя гимнастика в хорошо проветренном помещении. Разнообразие форм утренней гимнастики способствует формированию интереса детей к ней. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка, где дети могут реализовать свои двигательные потребности. Потребность в движении у дошкольников велика, однако неокрепший организм очень чувствителен не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений мы стараемся соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулируя допустимую нагрузку.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разные формы работы: открытые мероприятия с детьми и родителями; педагогические беседы – общие групповые родительские собрания, консультации; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно-развивающей среды; работа с родительским комитетом групп, анкетирование. Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью ДОУ, а папки передвижки с возрастными физиологическими особенностями детей.

С уверенностью можно сказать, что не одна физкультурно-оздоровительная программа не может дать хорошего результата, если она не реализуется в содружестве с семьей.

З.В.Дегтярева, воспитатель