**Методические рекомендации по эффективному применению  
 здоровьесберегающих технологий**

Перед системой дошкольного образования сегодня как никогда остро стоит вопрос выработки эффективных здоровьесберегающих технологий. Результаты многочисленных исследований говорят о том, что здоровье детей в России с каждым годом вызывает всё больше опасений. Почти 90% дошкольников страдают от проблем с осанкой, плоскостопия, неравновесного мышечного тонуса, слабости мышц брюшного пресса, дисбаланса статических и динамических упражнений. Ранний старт образовательной деятельности, уклон в сторону интеллектуального развития, увлечение интерактивными форматами обучения приводят к тому, что большинство детей подвержено дефициту двигательной деятельности. Попросту говоря, детям некогда, а часто и негде играть в подвижные игры, бегать, прыгать, дышать свежим воздухом и физически развиваться в соответствии со своим возрастом. Все это влечет за собой серьезные последствия и на физиологическом, и на психоэмоциональном уровнях. Не только врачи, но и многие детские психологи обеспокоены происходящим и призывают как можно быстрее поставить здоровье сбержение в центр дискуссии о гармоничном развитии дошкольника.

По рекомендациям ВОЗ физическая активность детей, начиная с 3 – 4-летнего возраста, должна занимать не менее 180 минут в сутки, причем 60 минут из этого времени следует отводить под физическую активность умеренной и высокой интенсивности. Прогулки при любой погоде, максимальное «перемещение» всех занятий на свежий воздух в теплое время года и спортивные праздники на улице должны стать неотъемлемой частью жизни детей в ДОУ.

Здоровьесбережение в рамках ДОУ включает в себя по меньшей мере три первостепенные задачи:

1. Формирование условий, способствующих укреплению физического и психологического здоровья.
2. Воспитание культуры здорового образа жизни.
3. Ознакомление с основами безопасности жизнедеятельности.

Реализация этих задач не требует больших финансовых затрат или длительной подготовки. А главное – абсолютно каждый воспитатель может внести свой вклад в укрепление здоровья дошкольников. Предлагаю примерный набор мероприятий, способствующих здоровьесбережению детей (важно, чтобы они стали естественной частью режима дня и выполнялись регулярно, формируя правильные привычки):

* прогулки на свежем воздухе;
* утренняя гимнастика, разминка после дневного сна, пальчиковая гимнастика, физкультминутки;
* закаливание (хождение босиком в летнее время, проветривание помещений, умывание прохладной водой, обливание ног перед сном, занятия на ортопедических «дорожках здоровья»);
* спортивные занятия, праздники и олимпиады;
* подвижные игры.

Хорошо зарекомендовало себя регулярное проведение тематических недель: это могут быть самые разные направления в зависимости от фантазии воспитателя и возможностей ДОУ – «неделя закаливания», «неделя гимнастики», «неделя зимних видов спорта», «неделя игр с мячом». В средних и старших группах раз в неделю можно проводить «уроки здоровья», в рамках которых обсуждать самые разные вопросы физиологии, анатомии, правильного питания и здорового образа жизни. Если дать детям темы для подготовки небольших сообщений дома, то удастся вовлечь родителей, и результат будет более стабильным и долгосрочным. Можно вместе с детьми изучить или даже составить «карту здоровья», памятки по здоровому образу жизни. Наглядный материал развесить в группе, а в памятки раздать домой.

Во многих детских учреждениях очень популярны конкурсы «Папа, мама, я – спортивная семья», «Мы с папой силачи». Важно помнить, что настоящего эффекта усилия по здоровьесбережению могут достигнуть только при тесном взаимодействии с родителями.

К здоровьесберегающим технологиям относятся также технологии по гармонизации психоэмоционального состояния детей. Обычно дошкольники с большим интересом воспринимают обучение в игровой форме приемам самомассажа. Ежедневно можно проводить такие «минутки отдыха»: под сопровождающие стишки дети под руководством воспитателя или наглядных видеороликов учатся массировать отдельные части тела – голову, лицо, руки, шею, живот, ступни ног. Детей важно обучить правильной технике воздействия на массажные точки, чтобы они не причинили себе вред. Грамотный массаж расслабляет мышцы, тонизирует общее состояние, снимает нервное напряжение.

Также в целях формирования психоэмоционального здоровья детей многими воспитателями применяется терапия с помощью музыки, танцев и сказок. Спокойная классическая музыка перед дневным сном имеет седативный эффект, а энергичные мелодии после тихого часа помогут проснуться. Создание в группе своего ансамбля с использованием народных инструментов стимулирует детей выплеснуть эмоции и зарядиться положительным настроем. Правильно подобранная фоновая музыка снимет напряжение и раздражительность в группе, минимизирует головную и мышечную боль, восстановит спокойное дыхание.

Танцетерапия при правильном подходе поможет скованным и замкнутым детям выразить свой внутренний мир, наладить эмоциональный диалог и начать взаимодействовать с другими детьми, а еще ритмические движения под музыку активизируют физические силы, разовьют грацию, координацию, пластичность, укрепят мышечный корсет, улучшат дыхательные движения и кровообращение.

Сказкотерапия способствует снижению уровня тревожности и агрессии у детей, сформирует навыки конструктивного выражения эмоций, поможет преодолеть застенчивость, подтолкнет к развитию творческого потенциала и диалогу со сверстниками.

Важно помнить, что выстраивание здоровьесберегающего образа жизни дошкольника возможно только при условии активного взаимодействия администрации ДОУ, воспитателей и родителей. Дети должны постоянно видеть перед собой примеры здорового образа жизни и чуткого отношения к своему состоянию – физическому и психоэмоциональному. Воспитание привычки к здоровьесбережению создаст мощный фундамент для дальнейшего гармоничного развития личности.

**Список использованных источников**

1. Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения, 2-е издание [Текст] / О.Н. Арсеневская – М.: Учитель, 2020.
2. Радионова Л. В. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие [Текст] / Л. В. Радионова. – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского государственного гуманитарного университета, 2011.
3. Строгова Н.А. Сказкотерапия для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Пособие для психологов, педагогов [Текст] /Н.А. Строгова. – М.: Владос, 2018.
4. Швецов А.Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / А.Г. Швецов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006.
5. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие [Текст] / Т.А. Шорыгина. – М.: Сфера, 2021.