**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ**

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по здоровому образу жизни.

Очень актуально интегрированное включение здоровье- сберегающих **технологий в образовательный процесс:** динамические паузы, подвижные игры, речевые игры, музыкотерапия, гимнастика пальчиковая, гимнастика дыхательная.

Всвоей работе я использую пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;

- развивает эмоциональную выразительность;

- повышает работоспособность головного мозга;

- развивает внимание, память, воображение;

- способствует развитию пространственного мышления;

- снимает тревожность.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.

Необходимо помнить два важных правила:

Первое:  пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

Также в непосредственно-образовательной деятельности применяю дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика – это система упражнений, направленная на оздоровления организма. А именно на решение следующих задач:

- насыщение организма кислородом, улучшение обменных процессов в организме;

- повышение общего жизненного тонуса ребенка, сопротивляемости и устойчивости к заболеваниям дыхательной системы;

- нормализация и улучшение психоэмоционального состояния организма;

Главная задача дыхательной гимнастики для ребенка – это научить его правильно, глубоко дышать, максимально наполнять легкие при вдохе, расширяя при этом грудную клетку, а на выдохе освобождать легкие от остаточного воздуха, выталкивая его путем сжатия легких.

Если ребенок научится дышать правильно, то он без труда сможет собой управлять. Правильное речевое  **дыхание**  – основа для нормального звукопроизношения, речи в целом. Некоторые звуки требуют энергичного сильного выдоха, сильной воздушной струи.

Уметь правильно дышать – это значит улучшить работу сердца, пищеварительного тракта, мозгового кровообращения, успокоить нервы. При медленном выдыхании воздуха, ребенок расслабляется, успокаивается. Особенно полезны занятия дыхательной гимнастикой детям, которые имеют слабый иммунитет, хронический бронхит, астму и также особенность часто простужаться.

В последнее время в детских садах очень много гиперактивных, неуравновешенных детей. Поэтому важно использовать в детском саду музыкотерапию.

Музыкотерапия – это метод, использующий музыку в качестве средства коррекции эмоциональных отклонений,  двигательных и речевых расстройств. Музыка действует на эмоции ребёнка, а любая эмоция, как известно, связана с определёнными биологическими реакциями в организме.

Восприятие ребёнком музыки помогает «шагнуть» из реальной жизни в другой, воображаемый мир, мир причудливых образов, настроений. Например, я выстраивала так музыкальные занятия, чтобы восприятие музыки сопровождалось просмотром видеозаписей разнообразных картин природы. При этом дети как бы оказывались «там» – около звенящего прохладного ручья или на солнечной лужайке, в зимнем лесу или на берегу океана. Органичное сочетание двух способов восприятия даёт более сильный психокоррекционный эффект.

Элементы музыкотерапии мы используем как в непосредственно-образовательной деятельности, так и в группе в течение дня.

Утренний прием в детском саду начинается под классическую музыку, светлую и позитивную. Эта музыка располагает к тесному контакту между взрослым и ребенком, создает атмосферу уюта, тепла, любви и обеспечивает психологическое благополучие.

Дневной сон проходит под тихую, спокойную музыку. Известно, что сон рассматривается как проявление сложноорганизованной деятельности ряда мозговых структур. Отсюда его важнейшая роль в обеспечении нервно-психического здоровья детей. Музыка во время сна оказывает оздоровляющее терапевтическое воздействие.

И в   вечернее   время она также помогает  снять накопившуюся усталость, стрессовые ситуации за день: успокаивает, расслабляет, нормализует кровяное давление и работу нервной системы детского организма.

Громкость звучания музыки должна быть строго дозирована (не громко, но и не тихо). Лучше использовать музыкальные пьесы, знакомые детям, чтобы не отвлекать их внимание новизной.

Речевые упражнения. В результате педагогического наблюдения выяснилось, что в детском саду большее количество **детей имеют средний и низкий уровень речи.** Дети нуждались в специально организованной работе по развитию речи, и, конечно же, мышления (т.к. эти понятия неразрывно связаны между собой). Мной был подобран комплекс речевых упражнений, который направлен на **развитие речи**, расширение кругозора и **развитие мышления детей.** Всем известно, что игра является ведущим видом детской деятельности. Поэтому, мы занимаемся с детьми в игровой форме. В игровой форме сам процесс **развития мышления** и речи протекает быстрее и активнее.

Практически на каждом музыкальном занятии я использую речевые упражнения и игры. **Игры для детей младшего и среднего**возраста в основном направлены на уточнение и закрепление словаря. В старшем же дошкольном возрасте, когда у **детей**  начинает формироваться словесно-логическое **мышление**, я использую  упражнения, направленные на **развитие самостоятельности мышления.**

Каждое упражнение сопровождается действиями по текстовому сюжету. Когда соединяются движения и речь, процесс запоминания происходит намного быстрее.