**Виды здоровьесберегающих педагогических технологий**

Аннотация: Хорошее здоровье – главный источник счастья и радости человека.
Ключевые слова: стандарт, здоровье, дети, образование.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Одним из принципов государственной политики в сфере образования, стоит приоритет жизни и здоровья. Как обеспечить здоровьесбережение маленькому дошкольнику, используя индивидуальные образовательные маршруты развития – один из важнейших вопросов современного образования.
С утверждением Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) начального общего и дошкольного образования положено начало к обеспечению непрерывности деятельности детей в двух звеньях системы образования. Работа с детьми осуществляется по всем направлениям с учетом охраны и укрепления здоровья детей, обогащения индивидуального двигательного опыта, последовательного обучения, формирования знаний об окружающем. Выделяя физическое направление при реализации ФГОС ДО мы говорим о культуре здорового и безопасного образа жизни, формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.
**Хорошее здоровье – главный источник счастья и радости человека**, неоценимое его богатство, которое медленно и с трудом накапливается, но которое можно быстро потерять. Однако сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. Можно предположить, что одной из причин этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накапливание отрицательных эмоций без физической разрядки, вследствие чего происходят психоэмоциональные изменения: замкнутость, неуравновешенность, чрезмерная возбудимость. Тревога за результат и его ожидание приводят к росту психической нагрузки, нервным потрясениям, стрессам и отбивают желание быть активным.
Все вышеперечисленные причины приводят к тому, что ребенок не только имеет проблемы со здоровьем, но у него появляются еще и проблемы личностного плана. Отсутствие стойких интересов и увлечений, связанных с расширением своего кругозора, апатия, закрытость – это те немногие симптомы, которые связаны с малоподвижным образом жизни.
**К современным здоровьесберегающим технологиям относятся:**
1. Сохранение и стимулирование здоровья (ритмопластика, динамические паузы, релаксация, технологии эстетической направленности).
2. Эстетическая направленность (гимнастика: пальчиковая, артикуляционная, для глаз, дыхательная, бодрящая, корригирующая, ортопедическая);
3. Обучение здоровому образу жизни (проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия), коммуникативные игры, самомассаж, точечный самомассаж, утренняя гигиеническая гимнастика);
4. Коррекционное (арттерапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая ритмика).
С использованием элементов здоровьесбережения, которые включают в себя мышечную релаксацию, дыхательную гимнастику, упражнения на развитие высших психических функций, гимнастика для глаз, логоритмику, что способствует подготовке детей к успешному усвоению образовательных программ. Нетрадиционные приемы здоровьесберегающих технологий:
• Организация рациональной двигательной активности: дыхательная, артикуляционная и пальчиковая гимнастики, гимнастика для глаз, массаж и самомассаж, физкультминутки, валеологические распевки, речевые игры, ритмопластика и др.;
• Применение психологических и психопрофилактических средств и методов, включающих в себя психогимнастику: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, музыкотерапию (музыкальное сопровождение педагогического процесса), релаксационные упражнения, подвижные и сюжетно-ролевые игры, создание благоприятного психологического климата с преобладанием положительных эмоций, обучение детей приемам мышечного расслабления.
Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно – развивающих ситуаций, ориентированного подхода, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым дети учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Технологии предполагают активное участие самого ребенка в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности детей, развитие их саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.
Использование здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ позволяет повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
**Литература.**
1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие / И.Е. Аверина. – М.: Айрис-пресс, 2009. – 112 с.
2. Гаврючина. Л.В Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие.-М.: ТЦ Сфера, 2008. -160 с. (Здоровый малыш)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 года № 1155.