

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Цель технологий

Основная цель здоровьесберегающих технологий – не только сохранение здоровья детей, но и формирование у них устойчивой привычки к здоровому образу жизни и самостоятельной заботе о своем здоровье в будущем.

Здоровьесберегающие технологии включают комплекс мер по укреплению физического и психического здоровья детей, который реализуется через: **технологии стимулирования и сохранения здоровья** (динамические паузы, физкультминутки, подвижные игры, гимнастика, релаксация); **технологии формирования здорового образа жизни** (физкультурные занятия, игротренинги, просвещение родителей); а также **психолого-педагогические приемы** (сказкотерапия, самомассаж, дыхательная гимнастика). Эти технологии направлены на создание комфортной среды и обучение детей самостоятельно заботиться о своем здоровье.

Основные виды здоровьесберегающих технологий

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

- **Динамические паузы и физкультминутки:** Короткие упражнения во время занятий для снятия утомления и повышения интереса, часто выполняемые под музыку или в стихотворной форме.
- **Подвижные и спортивные игры:** Занятия, направленные на развитие физической активности и координации.
- **Гимнастика:** Утренняя гимнастика (в том числе дыхательная и звуковая), гимнастика для глаз, пальцев и артикуляционная гимнастика.
- **Релаксация:** Упражнения, направленные на расслабление, например, в виде игры или под музыку.

2. Технологии формирования здорового образа жизни

- **Физкультурные занятия:** Регулярные занятия, направленные на формирование двигательных навыков и приобщение к физической культуре.
- **Оздоровительные процедуры:** Закаливание, оздоровительные водные процедуры, использование тренажеров.
- **Просвещение родителей:** Информирование родителей о важности здорового образа жизни для детей.
- **Коммуникативные и игротренинги:** Игровые занятия, которые помогают в формировании навыков взаимодействия и осознанного отношения к здоровью.

3. Психолого-педагогические технологии

- **Сказкотерапия:** Использование сказок для решения эмоциональных и поведенческих проблем, например, страхов или этических вопросов.
- **Самомассаж:** Точечный самомассаж или самомассаж ушных раковин для стимуляции умственных способностей и физического состояния.
- **Музыкотерапия:** Использование искусства и музыки для коррекции эмоционального состояния.