*Здоровье сберегающие технологии –*

*это система мер,*

*направленных на улучшение здоровья*

*участников образовательного процесса.*

**Функции здоровье сберегающих технологий в духовно-нравственном развитии дошкольников:**

Формирующая. Осуществляется на основе физиологических и социальных закономерностей становления личности. В основе формирования личности лежат наследственные качества, предопределяющие индивидуальные физические и психические свойства. Дополняют формирующее воздействие на личность социальные факторы, обстановка в семье, групповом коллективе, установка на сбережение и умножения здоровья, базы функционирования личности в обществе, образовательной деятельности, природной среде.

Информативно-коммуникативная. Обеспечивает трансляцию опыта ведения здорового образа жизни, преемственность традиций, ценностных ориентаций, формирующих бережное отношение к индивидуальному здоровью, ценности каждой человеческой жизни.

Адаптивная. Воспитание направленности на полноценное творчество, здоровый образ жизни. Оптимизировать состояние собственного организма и повысить устойчивость к различного рода стрессовым факторам природной и социальной среды. Обеспечение адаптации дошкольников к социально-значимой деятельности.

Рефлексивная. Заключается в переосмыслении предшествующего личного опыта, в сохранении и преумножении здоровья, что позволяет соизмерить достигнутые результаты с перспективами.

Интегративная. Объединяет народный и православный опыт, различные научные концепции и системы воспитания, направляя их по пути сохранения здоровья подрастающего поколения.

**Виды оздоровления, используемые на занятиях:**

Речь с движением. Стимулирует развитие речи, развивает пространственное мышление, развивает внимание, воображение, воспитывает быстроту реакции и эмоциональную выразительность.

Пальчиковые игры. Стимулируют действие речевых зон коры головного мозга детей, совершенствует внимание и память, формирует ассоциативно-образное мышление, облегчает будущим школьникам усвоение навыков письма.

Психогимнастика, коммуникативные игры. Снятие эмоционального напряжения, коррекция настроения и отдельных черт характера, обучение умению изображать отдельные эмоции, развитие динамической стороны общения, развитие позитивного самоощущения.

Дыхательная гимнастика. Корректирует нарушения речевого дыхания, помогает выработать диафрагменное дыхание, помогает выработать силу и правильное распределение выдоха, профилактика простудных заболеваний.

Артикуляционная гимнастика. Выработка качественных, полноценных движений органов артикуляции, подготовка к правильному произношению фонем.

Фонопедические упражнения. Развивают носовое, диафрагмальное, брюшное дыхание, стимулируют гортанно-глоточный аппарат и деятельность головного мозга, профилактика заболеваний верхних дыхательных путей.

Ритмопластика. Развивает умение правильно и красиво двигаться, укрепляет различные группы мышц и осанку. Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движение и танец, помимо того, что снимают нервно-психическое напряжение, помогают дошкольнику быстро и легко устанавливать дружеские связи с другими детьми, а также даёт определённый терапевтический эффект.

Музыкотерапия. Способствует коррекции психофизического статуса в процессе двигательно-игровой деятельности, снимает напряжение и раздражительность, головную и мышечную боль, восстанавливает спокойное дыхание, повышает иммунитет.

 Проблема приобщения к социальному миру всегда была и ныне остается одной из ведущих в процессе формирования личности ребёнка. Исторический анализ убеждает в необходимости оказывать ребёнку квалифицированную помощь в сложном процессе хождения в мир людей. Социализация дошкольника предполагает развитие умения адекватно ориентироваться в доступном ему социальном окружении, осознавать самоценность собственной личности и других людей, выражать чувства и отношения к миру в соответствии с культурными традициями общества.

 Внедрение здоровье сберегающих технологий в мероприятия духовно-нравственного направления работы ДОО позволят повысить уровень творческого и речевого развития детей, стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонах года, стабильность эмоционального благополучия каждого воспитанника.