**Здоровьесберегающая технология** – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребенка и педагога, ребенка и родителей.

 **Цель здоровьесберегающих образовательных технологий** - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающую деятельность в своей работе осуществляю в следующих формах: Утренняя гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика после сна, игротерапия, ритмопластика, самомассаж, подвижная игра, прогулка.

 Но мне бы хотелось остановиться на одном из видов здоровьесберегающей технологии – подвижных играх.

 **Подвижная игра** Подвижная игра занимает особое место в развитии ребенка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребенком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

 Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка в своей работе придаю развитию движений и физической культуры. Кроме подвижных игр, в нашей группе мы широко используем разнообразные упражнения в основных видах движений.

 Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе.  Игры на свежем воздухе стимулируют работу мозга, улучшают деятельность дыхательной и сердечнососудистой системы, способствуют более правильному и быстрому росту формирующегося детского организма.
 Содержание деятельности детей на прогулке я планирую в зависимости от времени года, погоды, предшествующих занятий, интересов и возраста детей.
 Если температура воздуха низкая, то провожу игры большой подвижности, с бегом и прыжками («Мы веселые ребята», «Ловушки», «У медведя в бору»). при этом не давая детям сильную нагрузку с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. В жаркую погоду использую малоподвижные игры с ходьбой, с упражнениями для определенных частей тела, с метанием («Летает – не летает», «Найди, где спрятано», «Попади в цель», «Кто позвал? »)
 Игровая деятельность, в том числе и двигательная, доступна и интересна детям. Подражание животным, птицам и другим персонажам свойственно им, содержание игр, сюжет и правила привлекают детей. Желание выразить в движении свое настроение вызывает положительные эмоции, которые благотворно влияют на психику ребенка. Эмоциональный подъем создает у детей повышенный тонус всего организма. Почти в каждой подвижной игре существуют сигналы к изменению игровых действий и движений детей, также требующие быстрой реакции. *Например, сигнал «Построиться! » в игре «Дружные ребята» вызывает быструю реакцию детей, выражающуюся в изменении действий» направления и характера движения: легкий бег врассыпную изменяется на целеустремленный в прямом направлении для скорейшего построения в колонны друг за другом на заранее обусловленных местах.*
 Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, совершенствуя и уравновешивая процессы возбуждения и торможения.

 Также следует помнить, что любая физическая нагрузка сопровождается усилением сердцебиения. Таким образом, подвижные игры классифицируются по степени воздействия на организм: малой, средней и высокой степенью.
В своей работе уделяю особое внимание взаимодействию с родителями, так как считаю, что в центре работы по сохранению и укреплению здоровья детей должна также находиться семья.
 В индивидуальных беседах, на родительских собраниях убеждаю родителей в необходимости формировать у детей привычки здорового образа жизни через организацию подвижных игр в домашних условиях. Учитывая индивидуальные возможности ребенка, советую родителям, как организовать ту или иную деятельность, преследуя основную цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности в здоровом образе жизни.