**ДОКЛАД**

**«Использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей»**

*«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься»*

*Януш Корчак.*

Здоровье - не всё, но всё без здоровья ничто! Если есть здоровье - человек радуется, спокойно живет, работает, учится, ходит в детский сад. Без здоровья нельзя жить, любить, нельзя быть красивым, обаятельным. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста в РФ показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось. Почти 90% детей дошкольного возраста имеют стандартные отклонения в строении опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, плоскостопие, хронические заболевания, снижение остроты зрения, избыток веса и т.д. Для разрешения возникшей ситуации администрацией президента РФ разработана концепция .Это программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно-развивающей работы:

-приобщение к физической культуре;

-развивающая форма оздоровительной работы.

Самое главное для растущего организма является двигательная активность (ДА) . **Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка.** В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. К старшему дошкольному возрасту уже должна быть развита способность переносить статические нагрузки, имея накопленный опыт двигательных средств. При этом надо учитывать, что самостоятельная ДА детей на 6-7году жизни все больше ограничивается созданными условиями в детском саду и семье (увеличивается продолжительность занятий с преобладанием статических поз), а также возрастающим познавательным интересам детей (компьютерные игры, конструирование, просмотр телепередачи). В связи с этим именно у детей этого возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию.

Эту задачу можно решить системно и сообща при помощи здоровьесберегающих образовательных технологий.
**Здоровьесберегающие образовательные технологии**– системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью детей; качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье учащихся и педагогов; технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.
**Цель здоровьесберегающей технологии:**
обеспечить дошкольнику **высокий уровень реального здоровья,**вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Решению этой цели подчинены многие задачи, которые решает педагог в процессе своей деятельности. Педагоги в детских садах учат детей культуре здоровья, как ухаживать за своим телом, то есть осознанному отношению к своему здоровью, безопасному поведению.
**Задачи здоровьесберегающей технологии:**
1.Обучить детей безопасному поведению в условиях чрезвычайных ситуаций в природе и мегаполисе.
2. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.
3. Осуществить преемственность между дошкольным образовательным учреждением и школой средствами физкультурно-оздоровительной работы.

***Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:***

1 группа **Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

* динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)
* подвижные и спортивные игры
* контрастная дорожка, тренажеры
* закаливание и др.

Способствует воспитанию волевых качеств: выдержки, смелости, решительности, самообладания и пр.

2  группа **Технологии обучения здоровому образу жизни.**

* утренняя гимнастика
* физкультурные занятия
* точечный массаж
* спортивные развлечения, праздники
* День здоровья
* Занятия, игры-занятия, изодеятельность
* система питания
* рациональный режим и др.

Наиболее широко распространены в ДОУ физкультурные занятия, которые нацелены на развитие всех физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость, глазомер, сила, гибкость, равновесие )

3 группа **Технологии музыкального воздействия.**

* музыкотерапия
* сказкотерапия
* чтение литературы и др.

4 группа **Технология коррекции поведения.**

Здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и на развитие их физической активности.
***Поставленные цели и задачи можно успешно реализовать на практике:***
-***динамические паузы***  проводятся  во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Туда включают  элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
При помощи правильного дыхания можно избежать гайморита, астмы, неврозов, избавиться от головной боли, насморка, простуды, расстройства пищеварения и сна и быстро восстановить работоспособность после умственного и физического утомления. Систематическое использование физкультминуток приводит к улучшению психоэмоционального состояния, к изменению отношения к себе и своему здоровью.

***Подвижные и спортивные игры***  проводятся как  часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные игры.
***Релаксация.***
***Гимнастика пальчиковая*** проводятся с детьми своей возрастной группы индивидуально либо с подгруппой ежедневно в  любое удобное время, а так же во время занятий.
***Гимнастика для глаз***ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время и во время занятий, чтобы снять зрительную нагрузку у детей.
***Гимнастика дыхательная* в**  различных формах физкультурно-оздоровительной работы, на физ. минутках во время занятий и после сна: во время гимнастики.
***Гимнастика бодрящая***ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам.

***Физкультурные занятия.*** Проводятся в хорошо проветренном помещении 3 раза в неделю, в спортивном зале.
***Самомассаж*.**В различных формах физкультурно-оздоровительной работы или во время физминуток, в целях профилактики простудных заболеваний.

***Психогимнастика*.**1 раз в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. Проводит психолог.
***Технология воздействия через сказки (сказкотерапия)***
Сказка – зеркало, отражающее реальный мир через призму личного восприятия. В ней, возможно, все чего не бывает в жизни**.**На занятиях по сказкотерапии с детьми старших групп воспитатели учатся составлять словесные образы. Вспоминая старые и придумывая новые образы, дети увеличивают свой образный репертуар, и внутренний мир ребенка становится интереснее, богаче. Это истинный шанс понять и принять себя и мир, повысить самооценку и измениться в желаемом направлении. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.
Спокойное состояние нервной системы возвращает ребенку здоровье.
***Технологии музыкального воздействия*.** Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.  Проводят воспитатели и музыкальный руководитель.

***Нетрадиционные дыхательные комплексы***

Фитоаэронотерапия.

Фитотерапия.(поднимает настроение, обогащает кровь кислородом, благотворно воздействует на нервную систему)

***Общеукрепляющие мероприятия***

Закаливание естественными физическими факторами:

режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок.

режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна.

местные и общие воздушные ванны.

свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры.

ходьба босиком по мокрой дорожке проводится после дневного сна.

обширное умывание.

ходьба по массажным коврикам.

***Диспансеризация*** по плану.

Использование здоровьесберегающих технологий предполагает также и работу с родителями. Перед нами стоит задача:

-ознакомить родителей с факторами влияющими на здоровье детей, с условиями созданными для охраны здоровья детей в группе.
— консультации, рекомендации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий.

- родительское собрание-обучение родителей приемам и методам оздоровления детей (тренинги, практикумы);

- папки-передвижки;

- семинары-практикумы;

-анкетирование;

- совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья; памятки, буклеты из серии «Пальчиковая гимнастика», «Как правильно закаливать ребенка?»

- выпуск газеты на тему здоровья и физразвития детей в условиях ДОУ;

**Педагогическими условиями здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей** в дошкольном учреждении, являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями, созданию уголка «Здоровья».
Вся эта работа должна осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, педагога — психолога, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Не стоит забывать о том, что родители являются  примером подражания для своих детей и авторитетом. Поэтому очень важно чтобы родители прислушивались к советам, рекомендациям  воспитателей по организации режима дня, досуга дома.

**Список используемой литературы:**

1..Диагностика физического развития и физической подготовленности детей в ДОУ. Кокорева О.И //Инструктор по физкультуре.-2008,№1,С 28-40

2.Здоровьесберегающая система ДОУ. Павлова М.А//Учитель. 2014.,С 3-17

3.Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Крылова Н.И.//Учитель. 2009.,С 3,4

4.Новые здоровье сберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-N2.-С.171-187.

5.Организация здоровьесберегающего пространства Волошина Л. //Дошкольное воспитание.-2004.-N1.-С.114-117.

6.Педагогические технологии в дошкольном образовании. Хабарова Т.В//Детство-пресс. 2012.-С 21-27

7.Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Полтавцева Н.В//Cфера.,2012,С 3-12

8.Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении Терновская С.А., Теплякова Л.А. // Методист.-2005.-N4.-С.61-65.

Анкета для родителей.

* Что по Вашему мнению должно стоять на первом месте в воспитании ребенка-умственное или физическое развитие? Или что то другое?
* Согласны ли Вы с утверждением медиков и педагогов о том, что осознанное отношение к своему здоровью формируется у ребенка в детстве?
* Каким образом Вы поддерживаете интерес ребенка к своему телу, организму?
* Рассказываете ли Вы ребенку о возможных ситуациях способных нанести вред его здоровью?
* Рассказываете ли Вы ребенку о правилах поведения дома, на улице, в лесу, на воде?
* Какую температуру Вы поддерживаете в своем доме?
* В какой одежде находится ваш ребенок дома?
* Какие спортивные игрушки или тренажеры имеются у Вас дома?
* Оборудован ли дома спортивный комплекс или уголок?
* Как Вы организуете кормление ребенка в домашних условиях? Заставляете ли ребенка принимать пищу в случае его отказа?
* Занимаетесь ли Вы в утренние часы гимнастикой?
* Считаете ли Вы ,что ребенка необходимо записывать в спортивную секцию? Почему? Если уже записали, то в какую?
* Увлекаетесь ли Вы каким-либо видом спорта? Интересно ли это вашему малышу?
* Как вы относитесь к курению, алкоголю, наркотикам? Что Вы делаете для того, чтобы уберечь от этих вредных привычек своего ребенка?
* Какая психологическая атмосфера чаще всего царит в Вашей семье? В каком настроении Вы чаще всего пребываете (в радости, грусти, что то другое)?
* Имеете ли Вы собственную программу физического развития своего ребенка?