Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Девизом работы по физическому воспитанию в нашем МАДОУ «Детский сад №104 комбинированного вида» является « Учить ребёнка быть здоровым, физически активным, защищать его от опасностей современного цивилизованного мира».

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для дальнейшего развития человека, а гармоническое развитие невозможно без физического воспитания. Поэтому основной целью работы нашего ДОУ является формирование у детей основ здорового образа жизни, а ведущими задачами являются:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста;

- формирование у детей двигательных умений и навыков;

- развитие физических качеств;

- получение элементарных знаний о своём организме, способах укрепления собственного здоровья;

- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;

Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие педагогические технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

В нашем детском саду созданы все необходимые условия для осуществления здоровьесберегающего процесса.

- спортивный зал, оснащённый тренажёрами, сухим бассейном, гимнастическим комплексом и шведской стенкой.

- кабинет физиотерапии, Этот один из самых безопасных способов лечения помогает, как предупредить развитие простудных заболеваний , так и способствует реабилитации организма в период остаточных явлений после болезни.

Основной формой работы с детьми является занимательная двигательная деятельность. Необходимое условие при этом – доброжелательное отношение к детям со стороны педагога. Если к ребенку проявляют искренний интерес, помогают ему преодолевать неудачи, радуются вместе с ним его успехам – занятия физкультурой для него в радость. Я стараюсь, чтобы все упражнения выполнялись на фоне позитивных ответных реакций ребенка, доставляя ему не только мышечную, но и эмоциональную радость. Используются при этом как традиционные, так и нетрадиционные виды занимательной двигательной деятельности: сюжетные игры, тренировки, комплексные игры и игры-эстафеты

В процессе работы я пришла к выводу, что детям мало только выполнять общеразвивающие упражнения, осваивать основные виды движений и играть в подвижные игры, им важно накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому я стараюсь направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы, на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное для него упражнение, чтобы у него не развивались комплексы.

Для повышения познавательной активности и усиления заинтересованности детей я использую демонстрационный материал – карточки (рисунки, изображения детей, выполняющих разные физические упражнения). Вначале дети просто проявляли интерес к карточкам, затем им захотелось выполнить упражнение, как на рисунке, в дальнейшем – придумать варианты упражнения самим.

Предлагаю детям самостоятельно выбрать физкультурное оборудование, необходимое для выполнения упражнений по карточке; разложить карточки в той последовательности, в какой выполнялись общеразвивающие упражнения; разложить карточки по основным видам движений (бег, прыжки, метание); разложить карточки, на которых изображены дети, выполняющие упражнения для конкретных групп мышц (плечевого пояса, рук, туловища, ног).

Облегчают мою работу картотека подвижных игр. На одной стороне той или иной карточки схематично изображается игра, а на другой излагается ее смысл. Такие карточки помогают быстро запомнить содержание игры и при необходимости самостоятельно ее провести.

Занятия по физической культуре на воздухе провожу на спортивной площадке. Это усиливает оздоровительный эффект физических упражнений, повышает двигательную активность. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм детей(усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям).

В своей работе я использую широкий спектр методов коррекционной работы по формированию правильной осанки, обучение детей различным видам самомассажа, дыхательные упражнения.

Одно из направлений оздоровительного характера – ароматерапия, положительно воздействующая на нервную систему и головной мозг. Так, запахи могут вызвать радость, возбудить, успокоить, вдохновить. Я использую в практической деятельности ароматические подушечки, в которых зашиты лаванда, ромашка, валериана и мелисса, действующие успокаивающе. В процессе релаксации дети лежат спокойно и наслаждаются ароматами трав. В целях профилактики гриппа и ОРЗ предлагаю детям ощущать запахи кедрового и камфорного масел, нюхать лук, чеснок, лимон – организм стимулируется этими ароматами.

Ежедневно провожу с детьми различные виды массажа, динамические и оздоровительные паузы, пальчиковые игры.

Систематически проводимые оздоровительные и корригирующие упражнения способствуют укреплению организма, предупреждают отклонения в физическом развитии, развивают умение заботиться о своем здоровье. Они интересны детям и дают высокий педагогический эффект.

На этапе завершения и совершенствования усвоенных знаний, навыков и умений для подведения итогов я использую беседы по вопросам: «Как называется это упражнение?»; «Какие группы мышц развивает это упражнение?»; «С какой целью мы выполняем упражнение?». Через активное участие в образовательном процессе дети лучше осознают связь состояния своего организма и их собственной заботы о нем.

В начале каждого учебного года я составляю перспективный план спортивных праздников, физкультурных досугов для детей и совместных праздников с родителями.

В нашем детском саду сложилась система взаимодействия с семьями воспитанников. Я провожу консультации и беседы с родителями по поводу профилактики болезней, соблюдением личной гигиены, пользе дополнительных прогулок и занятий в различных спортивных секциях, освещаю эти вопросы так же и на родительских собраниях.

Состояние здоровья детей определяю комплексной оценкой уровня здоровья и физической работоспособности: в результате анализа медицинских карт динамика простудных заболеваний за 2009-2010 и 2010-2011 уч. год такова:

Мониторинг заболеваемости за 2 года при применении здоровьесберегающих технологий показал, что уровень заболеваемости снизился.

Фундамент здоровья закладывается с детства. Положительное эмоциональное отношение к спорту – тоже. Первые впечатления и чувства всегда сильнее, всегда оставляют неизгладимый след в нашей памяти. Поэтому есть основание надеяться, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не окажется напрасной. Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретённые в нашем саду.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Здоровьесберегающие технологии используемые**

**в воспитательно - образовательном процессе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих педагогических технологий.** | **Время проведения в режиме дня.** | **Время проведения в режиме дня.** |
| Технологии стимулирования и сохранения здоровья. | | |
| Подвижные и спортивные игры. | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр. |
| Релаксация. | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковского, Рахманинова), звуки природы. |
| Гимнастика пальчиковая. | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой детей ежедневно. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводиться в любой отрезок времени (в любое удобное время). |
| Гимнастика для глаз. | Ежедневно по 3-5 мин, в любое время года; в зависимости от зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. |
| Гимнастика дыхательная. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещений, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа пред применением процедуры |
| Гимнастика корригирующая. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей. |
| Гимнастика ортопедическая. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы. |
| Технологии обучения здоровому образу жизни. | | |
| Физкультурное занятие. | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст-15 мин., средний возраст – 20 мин., старший возраст – 25-30 мин. | Занятия  проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Пред занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| Утренняя гимнастика. | Ежедневно в спортивном или музыкальном залах. | Используются различные виды организации утренней гимнастики. |
| Самомассаж. | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. | Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том как не нанести вред своему организму. |
| Точечный самомассаж. | Проводиться в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста. | Проводиться строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал. |
| Коррекционные технологии. | | |
| Технологии музыкального воздействия. | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; в зависимости от поставленных целей. | Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя  пр. |