Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 10 «Маленький принц» города Набережные Челны РТ

 **«Инновационные здоровьесберегающие технологии**

**в физическом воспитании детей»**

подготовила: инструктор по физ. культуре

высшей квалификационной категории

Коловская Л.И.

Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский.

 Уважаемые коллеги! Я хочу предоставить вашему вниманию опыт своей работы по внедрению инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании дошкольников нашем МБДОУ №10 «Маленький принц».

Здоровье-это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

**Выделяется несколько компонентов здоровья:**1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

**Критериями оценки здоровья служат:**

* рациональное питание,
* оптимальный двигательный режим,
* закаливание и личная гигиена,
* положительные эмоции,
* социальное благополучие,
* уровень работоспособности.

Эффективность здоровьесберегающих технологий обеспечивают принципы:  системность и последовательность всестороннего и гармоничного развития личности, принцип сознательности, активности и непрерывности здоровьесберегающего процесса, учет доступности, индивидуальных и возрастных особенностей ребенка.

 Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения и воспитания ребенка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия  детского сада и семьи.

В нашем МБДОУ сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое: и здоровый образ жизни, и правильное, полноценное питание, и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.  Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская,  Юрий Фёдорович  Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной систем организма.

 Основным же средством развития сердечно-сосудистой, дыхательной и иммунной системы  являются движения развитие сердечно-сосудистой системы совершенствуют так называемые циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц.

На сегодняшний день, по результатам статистических данных Министерства Здравоохранения и социального развития РФ можно понять, что состояние здоровья детей резко ухудшается:

1. Физически здоровыми рождаются не более 14% детей,

2. К 6-7 годам, т. е. ко времени поступления в школу, лишь каждый пятый ребёнок может считаться абсолютно здоровым.

3. Количество здоровых детей за время пребывания в школе сокращается в 3-4 раза.

Здоровьесберегающий  педагогический процесс в нашем МБДОУ –   это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения. Основополагающим принципом моей работы является постоянное совершенствование знаний по физической культуре, осознание большой ответственности за здоровье детей, что дает стимул к овладению новыми методиками и технологиями.

В своей работе я опираюсь на программу  “ От рождения до школы», под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой,которая направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, а также используюсвоей работепрограмму Детство «Программа развития и воспитания детей в детском саду» В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина. Внедряю элементы программы «Здравствуй» Л.А. Лазарева, программы «Физической культура дошкольника» А.Д. Глазырина. Методическое пособие «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Ф. Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова,«Занимательная физкультура в детском саду» К. К. Утробина, здоровьесберегающая технология « Веселая физкультура для детей и их родителей» О.Б. Казнина

Веду оздоровительный кружок «Растишка», использую авторскую свою программу «Веселые движения». Стремлюсь сделать непосредственную образовательную деятельность по физической культуре радостным событием и потребностью в режиме дня дошкольников. Стараюсь повысить интерес к физической культуре и спорту за счет введения увлекательных форм работы во всех частях НОД, таких как:

**Формы организации** здоровьесберегающей работы:

* физкультурные занятия;
* самостоятельная деятельность детей;
* подвижные игры;
* утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая);
* двигательно-оздоровительные физкультминутки;
* физические упражнения после дневного сна;
* физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами;
* физкультурные прогулки (в парк, на стадион);
* физкультурные досуги;
* спортивные праздники;
* танцевально-ритмическая гимнастика;
* традиционные виды упражнений;
* игровой самомассаж;
* пальчиковая гимнастика;
* музыкально-подвижные игры;
* игровой стретчинг;
* игры-путешествия.

**Виды здоровьесберегающих технологий:**

* медико-профилактические;
* физкультурно-оздоровительные;
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
* валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Достижение эффективности в работе по здоровьесбережению возможно только за счет взаимодействия всех участников педагогического процесса и в совместном решении образовательных, воспитательных и коррекционных задач. В связи с этим в 2011-12 учебном году я разработала и реализовала здоровьесберегающий проект на тему: «Здоровые дети-здоровое будущее».

Использую ИКТ в непосредственной образовательной деятельности, которая дает возможность лучше познакомить детей с техникой выполнения упражнений и самомассажа, с различными видами спорта и др.

Внедрение в образовательный процесс инновационных технологийпомогает мне в повышении профессионального мастерства и формировании компетентности в области физического воспитания и сохранения здоровья детей.

 Применение в работе нашем МБДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации нашего МБДОУ.

Таким образом, опираясь на статистический мониторинг здоровья детей, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому ребенку; будут сформированы положительные мотивации у педагогов и родителей детей.

В заключении мне хочется процитировать слова, что «Здоровый человек – самое дорогое произведение природы». Н.М.Карлель.

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды здоровьесбере-гающих педагогических технологий | Время проведения в режиме дня | Особенности методики проведения | Ответственный |
| 1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья |  |  |  |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | Инструктор по физической культуре |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, педагог. |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| 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 е соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МБДОУ используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, Инструктор по физической культуре.  |
| 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 (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | Воспитатели, Инструктор по физической культуре, психолог. |
|  |  |  |  |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, Инструктор по физической культуре. |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги. |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги. |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МБДОУ | Воспитатели. |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, Инструктор по физической культуре. |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы | Воспитатели, Инструктор по физической культуре. |