**Роль оздоровительных игр**

**в здоровьесбережении детей дошкольного возраста**

(выступление на педсовете – семинаре «Педагогика здоровья: движущие силы и практики развития»)

Известно, что состояние здоровья человека зависит от образа жизни (до 70 %), наследственности (15 %), окружающей среды (8 – 10 %), медицины (8 – 10 %).

Ряд исследований выделяет множество факторов, обуславливающих здоровье человека. Их можно классифицировать в виде следующих групп:

* Биологические факторы (в частности, генетические)
* Физическая среда (факторы внешней среды)
* Социальная среда (среда, в которой растут дети, условия жизни)
* Индивидуальный образ жизни
* Служба здоровья

Таким образом, здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, то есть от образа жизни, чем от врождённых факторов или медицины.

Множество пословиц и поговорок связано с оценкой роли здоровья в жизни человека. «Здоровью цены нет», «Болезнь человека не красит» - гласит народная мудрость.

Известный русский врач и писатель В.Вересаев так оценивал здоровье: «… с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять всё; без него нет свободы, нет независимости. Человек становится рабом окружающих и обстановки; оно – высшее и необходимое благо, а между тем удерживать его так трудно».

Великий философ А. Шопенгауэр в ряду наиболее значимых ценностей безоговорочно отводил первое место здоровью и говорил, что всем другим следует поступиться ради здоровья.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место.

Базовыми критериями сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников являются:

* состояние сердечно – сосудистой системы;
* состояние иммунной и дыхательной систем;
* психическое равновесие;
* интерес к самому себе ;
* самоконтроль

Наши дети не терпят однообразия. Даже самое интересное занятие при постоянных повторах теряет для них привлекательность. Поэтому в своей работе я использую несколько вариантов оздоровительных занятий с учётом возрастных и физиологических особенностей.

**Основные варианты оздоровительных занятий:**

1. Занятия обычного типа, «классический вариант»;
2. Игровые занятия, построенные на основе подвижных игр;
3. Сюжетно – ролевые занятия;
4. Занятия в спортивных комплексах;
5. Занятия, построенные на танцевальном материале;
6. Самостоятельные физкультурные занятия;
7. Прогулки – походы

Для моих детей характерны астенические реакции, низкая работоспособность, инертность, колебания психического тонуса и настроения. Поэтому оздоровительные игры, планируемые и проводимые с детьми ежедневно, предназначены для профилактики переутомления. Кроме релаксационной, они выполняют коммуникативную, развлекательную и воспитательную функции. Эти игры укрепляют различные группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, способствуют профилактике нарушения зрения и осанки. Непринуждённость обстановки, свобода импровизации, возможность отступления от заданных правил, бесконечность вариаций, нацеленность педагога на создание у детей положительного эмоционального тонуса, отсутствие проигравших – всё это создаёт у детей состояние особого психологического комфорта.

Организация оздоровительных игр не требует создания специальной площадки или наличия особого оборудования. Обязательное условие – компетентность и подготовка педагога.

Эти игры я провожу как фронтально, так и индивидуально. При наблюдении за тем, как дети выполняют забавные игровые задания, можно оценить уровень физической подготовленности, степень развития физических качеств.

Длительность таких игр зависит от их содержания и может варьироваться от 1 до 2 минут. Общая продолжительность игр в среднем составляет 5 – 6 минут. Одни и те же игры не нужно повторять часто, чтобы интерес детей к ним не угас. Этих игр в моём арсенале достаточно много. Из комплекса подобных игр я составляю различные по содержанию варианты мини – физкультурных занятий, которые очень полюбились ребятам.

Работу по данному направлению считаю перспективной, а главное, качественной.