«**Развитие двигательной активности детей на основе внедрения современных здоровьесберегающих технологий»**

**Подготовила и провела воспитатель Ананян А.Г.**

Одним из основных факторов оздоровления детей является двигательная активность. Первые семь лет - это годы бурного психического и физического развития ребёнка, организм которого и его функции ещё далеко не совершенны и легко подвергаются различным воздействиям. Вот почему так важно чтоб в этот период развития детей мы обеспечили им педагогически целесообразную среду.

Правильная организация физического воспитания детей в повседневной жизни обеспечивает выполнение двигательного режима, необходимого для здорового физического состояния ребёнка и его психики в течение дня.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

* повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
* росту физической работоспособности;
* нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
* появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Главное назначение новых оздоровительных технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. 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. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья;
* технологии обучения ЗОЖ;
* коррекционные **технологии.**

 В нашей группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей,  основными из которых являются:организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием педагогических работников: воспитателя, воспитателя по физкультуре, музыкального руководителя. Являясь участником этого общего процесса, мы уделяем особое внимание обучению дошкольников основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

**Технологии сохранения  и стимулирования здоровья:**

* **Ритмика** проводится 2 раз в неделю, как дополнительное образование. Во время занятий у детей развивается музыкальный слух, чувство ритма, гибкость и пластичность, формируется правильная осанка.  Обращается внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и её соразмерность возрастным показателям ребёнка.
* **Динамические паузы**проводятся во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной, пальчиковой гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
* **Подвижные и спортивные игры** проводятся ежедневно как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребёнка, местом и временем её проведения. Мы играем в такие подвижные игры, как «Мышки», «Лисичка», «Совушка», «Море волнуется…» и т.д.
* **Релаксация.** Для психического здоровья детей необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения. Наша задача состоит не в том, чтобы подавлять или искоренять эмоции, а в том, чтобы научить детей ощущать свои эмоции, управлять своим поведением, слышать своё тело.  С этой целью в своей работе  я использую специально подобранные упражнения на расслабление определенных частей тела и всего организма. Проводятся в любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей  определяется интенсивность технологии. Используется для работы спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов),   звуки природы. Выполнение таких упражнений очень нравится детям, т. к. в них есть элемент игры. Они быстро обучаются этому непростому умению расслабляться.
* **Пальчиковая гимнастика**проводится индивидуально, либо с подгруппой детей ежедневно. Тренирует мелкую моторику, стимулирует речь, пространственное мышление, внимание, кровообращение, воображение, быстроту реакции. Полезна всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.
* **Гимнастика для глаз** проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное времяв зависимости от интенсивности зрительной нагрузки, способствует снятию статического напряжения мышц глаз, кровообращения. Во время её проведения  используется наглядный материал, показ педагога.
* **Дыхательная гимнастика** проводится в различных формах физкультурно - оздоровительной работы. У детей активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.
* **Бодрящая  гимнастика** проводится ежедневно после дневного сна 5-10 мин. В её комплекс входят упражнения на кроватках на пробуждение, упражнения на коррекцию плоскостопия, воспитания правильной осанки, обтирание мочалкой. Для профилактических целей есть коврик-дорожка с пуговицами. Дети с удовольствием ходят по нему после дневного сна. Дорожка прекрасно массажирует ступни малыша, укрепляет мышцы и связочный аппарат стопы, защищая организм в целом.

    Здоровьесберегающие образовательные технологии в нашей группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Иными словами, нам важно достичь такого результата, чтобы наши дети, переступая  порог « взрослой жизни», не только имели высокий потенциал здоровья, позволяющий вести здоровый образ жизни,   но и имели багаж знаний, позволяющий им делать это правильно.

**Технологии обучения здоровому образу жизни:**

* **Утренняя гимнастика**проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.
* **Физкультурные занятия** проводятся 3 раза в неделю по 20-25 мин. в соответствии программой. Они направлены на обучение двигательным умениям и навыкам. Регулярные занятия физкультурой укрепляют организм и способствуют повышению иммунитета. А присутствие музыки на занятиях способствует улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.
* **Активный отдых** (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья»).  При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением выполняют двигательные задания, при этом дети ведут себя более  раскованно,  чем на физкультурном занятии, и это  позволяет им двигаться без особого напряжения. При этом используются  те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях.  Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.                                                                                                                               На участке детского сада имеется спортивное оборудование, которое позволяет обеспечить максимальную двигательную активность детей на прогулке.

**Коррекционные технологии:**

* **Технология музыкального воздействия.**Музыка обладает сильным психологическим воздействием на детей. Она  влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии). В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаем мы и наши дети. При использовании музыки помню об особенностях воздействия характера мелодии, ритма и громкости на психическое состояние детей. Использую в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. Широко использую музыку для сопровождения учебной деятельности дошкольников (на занятиях по изодеятельности, конструированию, ознакомлению с окружающим миром и т.д.) Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания. Также музыку использую перед сном, чтобы помочь с  трудом  засыпающим детям успокоиться и расслабиться. Когда дети лягут в постель, включаю спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и прошу их закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у них положительные эмоции. Обращаю внимание детей на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть их тела.

**Сказкотерапия**используется для психотерапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание. В своей работе чаще использую авторские сказки, т.к. в них есть много поучительного. Сказки не только читаю, но и обсуждаем с детьми. Дети очень любят «олицетворять» их, обыгрывать. Для этого используем кукольный театр, ролевые игры, в которых дети перевоплощаются в разных сказочных героев. Дети также сами сочиняют сказки, ведь придуманная сказка ребёнком, открывающая суть проблемы-  основа сказкотерапии.

При планировании самостоятельной деятельности важно позаботиться о создании физкультурно-игровой среды, пространство достаточное для движений, разнообразие и чередование пособий и игрушек, выделить в режиме время для самостоятельных игр.

Учитывая, что на прогулке имеется больше времени и пространства для самостоятельных творческих игр, желательно иметь на участке соответствующее оборудование, пособия, игрушки (выносной материал).

В распоряжение детей, как в помещении, так и на площадке должен быть предоставлен разнообразный материал, инвентарь: скакалки, обручи, мячи, ракетки, воланы, клюшки. В зимнее время дети должны свободно пользоваться санками, ледянками. Предоставляя соответствующий материал, мы влияем на выбор детьми соответствующих игр. Так же мы учим детей играть сообща. Побуждает более ловких детей помогать своим товарищам.

Важен также личный пример воспитателя: играть с детьми в мяч, прыгать через скакалку, в классику, вести клюшкой шайбу, играть в бадминтон (хотя бы элементарно), ходить на лыжах.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй. В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи, мы используем разнообразные формы работы: педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «игры с ребенком» и т.д.).

  Таким образом, проводимая мною физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка-стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

|  |
| --- |
| Воспитатель не является пассивным наблюдателем за двигательной деятельностью детей. Его задача организовывать эту деятельность - подключить малоподвижных, инертных детей к игре, притормозить гиперактивных; переключить тех, кто забегался, на игру в мяч или кольцеброс, или просто предложить такому ребенку вместе поиграть. |